

穴位艾灸助  
力顺畅呼吸

冬季慢  
性呼吸系  
统疾病如哮  
喘、慢阻肺、支气管  
扩张症容易  
反复发作，甚  
至进行性加  
重。专家介  
绍，可以  
用穴位艾灸  
来缓解。

选择对

关元穴(在  
肚脐下三寸)  
和大椎穴(第  
七颈椎棘突下  
的凹陷处)  
进行艾灸，  
能够起到温  
肾升阳、驱  
寒固表的  
作用，从而  
减少慢性呼  
吸道疾病患  
者反复发作  
或者加重的  
次数。

艾灸时

注意要采  
用悬灸的  
方法，每次  
艾灸10—15  
分钟，每周  
两次即可。

需要提  
醒大家的

是，并不是  
所有人都适  
合这种艾灸  
方法。比如热  
性体质的人，  
表现为大便黏  
腻阴虚肺燥  
的人，干咳、没  
有痰或者大便偏  
干、舌红的人，就  
不适合艾灸。

李洁

这支社区志愿队10年织出5000件爱心毛线织物

## 十年针线深情 编织温暖大爱

270顶帽子、62条围巾、50副手套、120件精美工艺品、44.8斤毛线……这一串数字是青岛市市南区金门路街道4S党员社区服务队暖心编织小分队今年的暖心成果。“今年是编织小分队成立的第十个年头，她们平均年龄75岁，却用一针一线编织出了5000多件毛线作品，传递着无尽的爱与温暖。”4S党员社区服务队队长吴元大介绍。

### 1 十年针线相伴 五千暖物情长

2015年，时任仙游路社区主任王洁，发出了一个暖心倡议，号召老党员带动群众，为辖区内的困难人群提供力所能及的帮助，编织组应运而生。

今年70岁、编织组首任组长韩玲说：“我们这一代人，年轻时织毛衣那是基本技能，不过那时花样简单，不像现在，都是跟着网络学的新颖样式。”韩玲加入编织组已有10年，刚成立时，物资匮乏，毛线全靠组员们自发捐赠。毛线不够用，大家就把家里的旧毛衣拆开，用拆下的毛线继续编织。

随着时间推移，编织组的善举被越来越多的人知晓，许多爱心人士和爱心企业纷纷伸出援手，捐赠毛线。

“虽然我们年龄都老了，但每个月都会组织一次活动，大家聚在一起交‘作业’，



再分发新的毛线。”69岁的组长刘青介绍道，“这十年，我们编织的暖心毛线作品超过5000件。”

### 2 爱心不断扩散 温暖处处相伴

编织组成立初期，主要将织好的帽子、围巾、手套送给社区新市民子女、低保残疾群体和困难老人。随着编织数量不断增加，温暖的范围也越来越广。“后来就是哪里需要就往哪里捐，让更多人感受到这份关爱。”吴元大介绍，他们不仅为青岛郊区农村捐赠，还为对口扶贫的贵州省安顺市平坝区十字乡、甘肃将台乡等地送去温暖。

除了御寒物品，成员们还编织水杯套、乘车卡套、玩偶、小包等工艺品用于义卖，所得用于志愿服务。据介绍，金门路街道4S志愿服务队除了编织小分队外，还有直通车进社区爱心陪伴孤寡老人等服务。



### 3 志愿服务不止 憧憬再续十载

“队员刘滋堤是2017年加入编织组的，累计编织1358顶帽子、112条围巾和若干工艺品，捐出276.7斤毛线，她真是走到哪织到哪，坐公交车也不放下针线。”刘青感慨地说。

家人的支持是志愿者们坚强的后盾。韩玲手指桌上的帽子说道：“你看这些帽子就是吴队长的家属钩织的，不仅支持吴队长工作，自己也加入我们行动中来。”

这些平均年龄75岁以上的老人，用坚持诠释着爱心。她们也希望，有更多年轻人加入进来，持续不断地做下去，用针织奉献社会。记者 岚硕

## 市南老教协举办康养培训研学活动

本报讯 12月10日至11日，青岛市市南区老教育工作者协会组织开展了年度工作总结暨康养培训研学活动。

12月10日，2025年协会年度总结会在青岛八大峡小学召开，参会人员共同回顾全年工作成果，交流分享各分会工作经验，明确协会发展方向。12月11日，与会人员前往位于西海岸新区的青岛电影博物馆开启研学之行。午餐休憩时，大家围绕“做

自己的健康管理  
者”康养主题展开  
交流分享，老教育  
工作者们还自发登  
台，带来京剧选段、  
舞蹈、二重唱、诗朗  
诵等精彩节目，在欢  
声笑语中增进彼此情谊。

此次活动创新融合工作复盘、康养互动、文化研学三大板块，既为各单位分会搭建起交流协作的平台，推动工作经验互  
鉴共享，又让老教育工作者们在沉浸式体验中放松身心、拓宽见闻，进一步凝聚了协会向心力，为协会后续工作开展筑牢了坚实的组织基础。(本报记者)



## 老年康复有了 爱心支持

“齐鲁愉养”公益项目启动

**本报讯** 12月18日，由山东省老龄事业发展基金会主办的老年康复工程“齐鲁愉养”公益项目启动仪式在济南颐心园举行。该项目是由中国老龄事业发展基金会指导，于山东落地的重要公益实践，旨在探索构建覆盖广泛、便捷可及的老年健康服务模式。

启动仪式上，相关负责人对“齐鲁愉养”项目进行了介绍。该项目以“‘愉’在预防、‘养’在持续”为理念，计划通过整合社区、养老机构及专业体检中心等多方资源，构建一个集“筛、防、康、养”于一体的服  
务体系。其核心内容包括推动“百万减残”心脑血管疾病早筛、“忆路同行”认知障碍干预以及“健康盾牌”疾病预防等三项重点公益项目。

中国老龄事业发展基金会监事长张治富在致辞中指出，我国老龄化进程加速，老年健康是关乎国家发展与社会和谐的重要议题。“齐鲁愉养”项目是国家级公益工程在地方的有效延伸与创新探索，对于提升区域老年健康服务水平具有积极意义。

山东省政协原副主席李德强对项目的启动表示祝贺与肯定。他表示，该项目精准回应了老年群体的健康关切，是造福桑梓的务实之举。对通过此类公益项目改善老年人生活质量、促进健康老龄化充满信心，并向所有项目参与者与支持者表达了感谢与美好祝愿。

现场，多家爱心企业对项目进行爱心捐赠。同时，山东省首个“百万减残”心脑血管筛查公益固定筛查点落地济南市市中区二七新村街道梁南社区，标志着项目服务开始进入实体化运营阶段。

据悉，“齐鲁愉养”项目后续将按计划在山东省内逐步推进试点与推广工作。

(记者 朱振东)