

“嵌入式服务”构筑家门口幸福晚年

青岛市市南区绘就老有所养老有所依温馨画卷



近年来,青岛市市南区聚焦老年群体多层次、多样化需求,大力推进养老服务体系,着力构建老年友好型社会。通过盘活社区资源、深化服务嵌入,一幅“老有所养、老有所依”的温馨画卷正在市南徐徐展开。

针对独居、高龄等需要特别关照的老人,智慧化手段提供了新助力。社区推广“慧安佳”小程序,搭建智慧治理平台。老人动动手指,就能在线报修、预约服务、参与活动。目前,已有200多位老人享受到了数字生活带来的便利。

从“吃好一顿饭”到“享受一站式服务”,市南区正通过一个个社区“微阵地”,将养老老老的温情细致入微地渗透到老年人生活的方方面面。

医养融合进家门 “健康守门人”筑牢安心屏障

在市南区,家庭医生正成为越来越多老年人的“健康依靠”。“多亏了家庭医生帮忙转诊,解了燃眉之急。”居民张先生对这项服务赞不绝口。数据显示,市南区60岁以上户籍老人占比已达35%,慢性病管理、专业医养需求突出。

为此,市南区将健康服务深度融入社区养老体系,着力打通医养结合的“最后一公里”。全区构建了“社区首诊—家庭医生协调—双向转诊”的服务闭环,让专业医疗资源能够精准下沉。

一方面,做强家庭医生团队。全区组建了141支家庭医生团队,签约率超过62%,重点为65岁以上老年人提供健康管理、慢性病随访、家庭病床等服务,签约惠及老年人口超10万。另一方面,做优社区嵌入式医养结合。8处街道综合养老服务中心均具备长期护理保险服务,可为老年人提供集医疗护理、生活照料、康复保健与心理慰藉于一体的整合式照护服务。

在专业康复服务上,青岛市市南区同样用心。以香港中路街道综合养老服务中心为示范点,依托专业设备和团队,已为近70名失能老人提供康复训练近600次,有效助力其机能恢复,提升了居家养老的生活品质。

此外,青岛市市南区还在多个街道试点探索互助养老模式,广泛动员社会力量参与,共同织密社区养老健康服务网络,让老年人在熟悉的环境中获得更有质量的晚年生活。

本报记者

“银龄之星”:银龄生辉,奉献社会

本报讯 近日,青岛市老龄工作委员会办公室印发2025年青岛市“银龄之星”典型案例通知,在各区市、市老龄委成员单位择优推荐的基础上,梳理提炼出24名“银龄之星”志愿者和21支“银龄之星”志愿服务队伍的优秀典型,为全市“银龄行动”深入开展提供了可复制、可推广的经验。

自新时代“银龄行动”启动以来,青岛市各区市、市老

龄委成员单位始终将学习贯彻习近平总书记给“银龄行动”老年志愿者代表的回信精神作为核心指引,广泛组织开展银龄志愿服务活动,老年志愿者们和志愿服务队伍主动担当,在多个领域发光发热:党建引领领域,李鸿令深耕关心下一代工作18年,鲍秀兰战胜病魔后组建125人志愿服务队伍,用爱心温暖社区;社会服务领域,周建群二十载策

划文化志愿服务近万次,来玉杰深耕婚姻家庭纠纷调解,成功率达97%;基层治理领域,梁正合带领居民改造社区环境、组建老兵志愿服务队,冷兆源牵头解决民生问题18件,带动200余人加入志愿队伍;智力援助领域,王立慧赴菏泽开展艺术支教,张明、姜业青等医疗专家精准帮扶菏泽基层医疗机构,王伦世以农技推广助力乡村振兴。

“银龄之星”们凭借丰富阅历、专业特长和无私奉献,在各自领域发光发热,生动诠释了“老有所为、奉献社会”的志愿服务精神。青岛市老龄办相关负责人表示,希望各单位以典型案例为榜样,推进“银龄行动”拓面升级、提质增效,鼓励更多老年人参与其中,为青岛现代化国际大都市建设持续贡献银发力量。

(记者 王镜)

平度市4个集体个人获评青岛“银龄之星”

记者 王镜 通讯员 孙秀伟 张福梅



王连清(左一)

近日,青岛市2025年“银龄之星”结果揭晓,平度市三名银龄志愿者王连清、隋秀云、王伦世以及平度市老科学技术工作者协会志愿服务队光荣入选。他们以平凡生活中的不平凡作为,生动展现了平度市新时代老年人老有所为、老有所乐、积极向上的精神风貌。

王伦世 扎根田间的“科技兴农的先锋”

王伦世是一位“土专家”,300余项新技术,100多个新品种,10万亩农田的绿色守护,是他交给时代的答卷。订单农业里,有他

奔波的身影;网络微课堂中,有他耐心的解答。他从齐鲁大地出发,足迹遍及南北,将技术的甘霖洒向更远的远方。

平度市老科协志愿服务队

穿梭于人间烟火的心灵工匠

他们不谈条件,不问回报,只捧出一颗心:讲座深入车间教室,让心理知识不再是遥远的理论;热线二十四小时守候,让每一次倾诉都有温暖的回应;40个曾徘徊在困境中的生命,因他们的陪伴重拾晴朗;6500

个心灵,因他们的奔走开始学会自我关怀。

他们用最朴素的“志愿”二字,诠释了何为科技工作者最深沉的社会担当——让科学走进人心,让关怀落在实处,在平凡中守护着一方水土的“心安”。

王连清 “银发讲解员”与“和谐守护者”

王连清用九年时光,将退休后的日子活成了一条排水沟、两张宅基地

是和谐家园的“守护者”。图纸、几场“板凳议事会”,他把矛盾纠纷化为人情暖流。从“纠纷线”到“连心圃”,他让小事不出村、大事不出镇,筑牢了乡村和谐的第一道防线。

隋秀云 悬崖上的“科普摆渡人”

隋秀云是一位以生命践行使命的“科普摆渡人”。在生命最脆弱的时刻,她选择将个人的苦难转化为照亮他人的光。

十七年来,隋秀云扎根平度,穿梭于学校、养老院、公益课堂,将专业的营养知识化为通俗

语言。隋秀云为老人设计“食材搭配游戏”,帮孩子搭建“营养金字塔”;她也在线上开辟科普阵地,用短视频讲解日常健康问题,线下受益者已超10万人次,无数人因她而改变健康观念。

长寿与健康,我们如何得高分

朱礼华



能健康长寿100岁,就像学生考试能得100分,是一道题目的得分加起来的。健康长寿的试卷里,正好有5道“必答题”。

第一道是“生活方式题”,占55分——考的是咱们每天的吃喝、运动、作息和心态,比如顿顿搭配科学还是重油重盐,每天规律运动健康作息还是闭门不出久坐不动,都会在这道题里算分;第二道是“遗传底子题”,占15分——这是天生的“基础分”,比如家族长辈是否长寿、有没有慢病遗传倾向,都是这道题的内容;第三道是“社会条件题”,占12分——考的是咱们生活的环境支持,像社区助餐、家庭医生、老年大学这些资源,都是这道题的加分项;第四道是“医疗保障题”,占10分——这是“兜底题”,考的是生病时能不能及时就医、规范用药;第五道是“自然环境题”,占8分——考的是咱们日常接触的空气、居住环境。

拿到这张试卷,要想打得好,首先咱得分清:哪些题是“全靠运气”,哪些是“能靠自己”。不能改变的题,主要是“遗传底子题”,是咱们一出生就定好的“基础分”。能改变的题,是剩下的四道:“生活方式题”是咱们能

自己掌控的提分大题,吃、喝、动、心态全由自己说了算;“社会条件题”可以主动抢分,比如动去社区助餐点吃饭、报名老年大学;“自然环境题”能选分,多去公园、海边这些好环境活动;“医疗保障题”要稳分,生病及时看,但别依赖吃药刷分。这些能改变的题,才是咱们得高分的关键。

想在健康长寿的考试里得高分,咱们得抱着“理性答题”的心态:对不能改变的“遗传底子题”,别耿耿于怀——就像考试里的基础分,不要纠结“为什么我基础比别人低”,要把精力放在能提分的题上就行。对能改变的题,要积极抢分:“生活方式题”每天都要练,比如换成科学饮食、每天散步半小时、少钻牛角尖;“社会条件题”别不好意思,社区的免费体检、助餐服务,都是给咱们的“加分资源”,大胆去用;“自然环境题”多往好处选,天气好的时候去海边走走,家里多通风。要是遇到自己搞不定的,别硬扛,找社区工作人员、子女帮个忙——勇于求助是好事,是稳分的智慧。

说到底,健康长寿的高分秘诀,还是那句通透的话:“忘记该忘记的,记住该记住的;改变能改变的,接受不能改变的”。放下对先天条件的焦虑,抓住生活里的每一个“提分细节”,善用身边的支持,咱们就能在健康长寿的试卷上,答出属于自己的高分。(作者系青岛市养老服务智库专家、上海健康医学院副教授)

您口袋里的“报卡”,还没激活吗?

温馨提示:
现在手中还有尚未激活报卡的读者,请您抓紧时间扫描左侧二维码了解开卡流程后启报(也可直接到发行站启报)以免影响您正常阅读2026年度老年生活报

咨询热线:(0532) **82933711**

扫描二维码了解报卡开卡流程

老年生活报 开卡启报成功