

让老年人“动”出健康晚年

山东省老体协工作会议召开



12月23日,全省老年人体育健身创新项目展演在济南举行。

进个人及参加全国老年人体育比赛交流活动取得优异成绩的通报。表彰了2025年度“三好康乐老人”,颁发了“老年体育志愿服务10周年”纪念章。

含太极拳)超1000名。持续巩固提升老年人太极拳品牌优势,在全省16市组织开展农村社区、村居太极拳骨干培训,培训2000名省级业务骨干,市、县级业务骨干近2万人。举办全省老年人体育银龄行动志愿服务授旗仪式,扎实推进“银龄行动”志愿服务工作。

宋远方强调,2026年是贯彻落实党的二十届四中全会精神、实施“十五五”规划的开局之年,是健康中国战略向纵深推进的关键之年,更是山东老年体育事业提质增效、创新发展之年。要以组织第六届全省老运会和参加全国第五届老健会为重点推进各项工作,突出太极拳引领作用,系统构建老年体育赛事体系。高质量承办全国老年人太极拳、广场舞、健步走大联动山东主会场活动。要不断健全山东省老体协基层组织网络,深化融合创新发展,服务乡村振兴战略,全面推进“银龄互助”志愿服务体系建设。(记者 朱振东)

本报讯 近日,山东省老年人体育协会工作会议在济南市召开。省老体协主席宋远方,省体育局党组成员、省体育总会专职常务副主席李敬生,省老体协副主席钟永诚、王嗣华,省老体协秘书长、省老体中心主任孟涛等出席会议。会议由钟永诚主持。

会议全面总结2025年度工作,交流经验,表扬先进,分析形势,部署任务,进一步统一思想、凝聚共识,推动山东省老年人体育事业在“十四五”收官与“十五五”开局衔接的关键时期实现更高质量发展。会议宣读了关于表扬2025年获得全国先进单位、先

宋远方在讲话中表示,2025年,全省老年体育健身活动呈现出普及与提高并进、对内与对外联动的新气象。积极组织参加全国老年人多项交流活动,多个项目荣获第一名等优异成绩。山东门球运动协会与省老体协门球专委会联合组队,在第十五届全国运动会群众体育项目比赛中斩获男子双打金牌。成功举办全省老年人太极拳、广场舞、气排球、持杖健走、柔力球等常规赛事交流活动21项,参与近5000人次。组织气排球、广场舞、健身球操等各类培训班20项,累计培训省级业务骨干(不

“最暖年货”:八旬老人和老伙计们的21年“春联马拉松”

“传家有道惟存厚,处室无奇但率真”“祖国春长在,神州庆有余”……曲阜龙虎书画社内暖意融融,墨香扑鼻。年过八旬的沈庆龙正端坐于案前,手握一支兼毫毛笔,神情专注地逐字逐句书写春联。这是沈庆龙正和龙虎书画社的老伙计们忙着为街坊们写春联。这份约定,他们守了21年,累计送出超万套春联。



年过花甲,平均年龄78岁的他们,用布满皱纹的手,一笔一画勾勒出社区最浓厚的年味。

“最开始是心疼街坊们买春联不方便。”提及21年前的初心,龙虎书画社社长颜景俊的记忆依旧清晰。“咱们手里有笔有墨,为啥不自己写?”一句提议,让老人们瞬间找到了退休生活的“新坐标”。

恰逢社区大力支持,将一间闲置的会议室改造装修,配齐了书桌、砚台、宣纸,龙虎书画社就此诞生。从此,一方小小的书画

室里,笔墨香常年不散,也成了这份跨二十一载温暖约定的起点。

如今,书画社的每位老人手边都有一本略显陈旧的“春联笔记本”,封面边角已被磨得发毛,内页里密密麻麻摘抄着上千副对联,有的是从古籍、报纸上誊写的经典佳句,有的是自己琢磨的吉祥话……“贴春联可有讲究,不能马虎。”沈庆龙翻开本子细细解释。

更让他欣慰的是,龙虎书画社早已不只是写春联的地方,更成了老人们的“精神家园”。每周六上午准时向居民开放,早已成为书画社多年不变的“不成文规定”。这份因笔墨而生的凝聚力,早已超越了简单的邻里关系,成为老人们晚年生活里最温暖的寄托。

易雪 韩敏

墨香迎新春 光影颂时代

青岛市教育局老年大学迎新春书画摄影展举办



本报讯 冬日暖阳映墨香,丹青光影颂华章。2025年12月下旬,青岛市教育局老年大学迎新春书画(篆刻)摄影展在日照银行青岛市北支行展出,150余幅老年学员的佳作集中亮相,为即将到来的2026年元旦增添了浓郁的文化气息。

展览现场,一幅幅书法作品笔力道劲、气韵生动;国画、篆刻作品以山水、花鸟、人物为题材,勾勒出祖国大好河山的壮丽与新春的喜庆氛围;摄影作品则用镜头定格生活美好。每幅作品都饱含着学员们对时代的赞颂、对祖国的热爱。

展览现场,市民与老年学员驻足观赏,不时交流品鉴,沉浸在艺术的熏陶中。“这些作品都是老同志们用心创作的,不仅展现了高超的艺术水平,更能感受到他们积极向上的精神状态。”前来观展的市民王先生感慨道。

教育局老年大学负责人表示,此次展览既是老年学员艺术成果的一次集中展示,也是学校践行文化养老理念的具体实践,未来将继续举办此类文化活动,丰富老年学员的精神文化生活,让老同志们们在笔墨光影中乐享晚年。

(本报记者)

6种食物是天然“刮油菜”

豆芽

豆芽富含膳食纤维、植物蛋白、维生素和矿物质。其中的膳食纤维能吸附肠道中的脂肪。

海带

海带中丰富的活性多糖成分藻酸盐,能在肠道中形成凝胶状物质,结合饮食中的脂肪并促进其排出。

木耳

木耳含有大量可溶性膳食纤维,能吸附油脂并减缓脂肪吸收,同时促进肠道蠕动。

芹菜

芹菜中的活性物质芹菜素,具有调节脂质代谢的潜力。

燕麦

燕麦富含的可溶性膳食纤维β葡聚糖能形成黏性物质,从而减少脂肪的吸收,具有降低血液胆固醇水平的功效。

山药

山药中的黏液蛋白能在肠道中形成保护膜,延缓脂肪的吸收速度,从而帮助稳定血脂。陈梦婷