

天冷如何保护关节?

进入“三

九”时段,气温显著下降,寒意愈发逼人。不少人开始感到膝盖发僵、肩膀酸痛,或者走路时脚踝隐隐作痛。

天冷时如何进行科学的关节保暖呢?

一是合

理穿戴护具。如使用透气、弹性好的护膝、护腕、护踝等。

二是采用“三层穿衣法”。内层选择吸湿排汗的纯棉或羊绒材质,中层用抓绒等保暖材料,外层穿防风防水的外套。

三是善于热敷与泡脚。若已受寒,可用热毛巾或热水袋热敷(避免直接接触皮肤),促进局部血液循环。泡脚后立即擦干并穿上袜子,防止热量散失。

四是别忘了“动起来”。寒冷时关节容易僵硬,久坐不动会雪上加霜。建议每坐1小时就起身活动一下。

健新

邀您一起守护“夕阳红”

## “青心伴”银龄志愿队招募啦!

**本报讯** 近日,由青岛市民政局联合本报发起的“爱心陪伴·温暖到家”特殊困难老人探访关爱行动持续深入。一支以“老帮老”为特色的志愿者队伍——“青心伴”银龄志愿队正在筹建,旨在动员更多社会力量,为特殊困难老年群体送去常态化、有温度的精准服务。

行动开展以来,志愿者们已陆续走进市内多家老年公寓及独居、空巢、特殊困难老人家中,提供理发、简单家居维修等实际帮助,并通过文艺活动、倾听陪伴等方式,丰富老人的精神生活,传递社会温暖。据悉,该行动服务网络覆盖市南、市北、西海岸新区、胶州、平度等多个区市,计划为不少于2000户特殊困难老年人建立常态化探访关爱机制,核心目标是确保每一位需要帮助的老人,都能被关注、被关怀。

为构建一支稳定、可靠、贴近服务对象需求的志愿力量,本次关爱行动特别推出“青心伴”银龄志愿队计划,现面向社会公开招募志愿者。招募重点聚焦于身体健康、热心公益的“年轻老人”群体,积极倡导“以老助老、老有所为”的互助养老理念,鼓励低龄健康老人发挥余热,成为服务高龄、困难老人的中坚力量。志愿队将实行“包干到户”责任制,确保每位志愿者与特定服务对象结对,每月至少提供一次关怀服务,重点开展“倾听1小时”情感陪伴、生活照料等支持。为建立长效机制,行动配套了志愿服务积分激励政策,并将在后期评选表彰“最美助老志愿者”,颁发证书并刊发事迹,彰显榜样力量。所有录用志愿者均需接受规范化岗前培训,以提升服务专业水平。



志愿者们到老年公寓给行动不便的老人送祝福。

项目负责人表示,组建“青心伴”银龄志愿队是整合社区资源、创新助老模式的重要尝试,希望凝聚更多“银发”智慧与热情,实现老年群体的互助与价值再创造。同时,也诚挚欢迎爱心企业积极参与,共同为困难老年群体帮扶事业注入资源。

有意向参与的爱心市民、团队及企业,可拨打热线(0532)66988698、66610000咨询报名,携手为特殊困难老人撑起一片爱的天空。

(记者 尚美玉)



### 政策速递

八部门发文

## 助力培育优质养老服务经营主体

据新华社电 记者1月13日从民政部获悉,民政部等八部门近日联合印发《关于培育养老服务经营主体 促进银发经济发展的若干措施》。旨在促进我国养老服务和银发经济高质量发展。

在推进品牌化建设方面,文件提出,支持连锁化养老服务经营主体设置具有品牌特色的标识牌匾,提升品牌认知度;鼓励和支持各类养老服务经营主体将特征显著、便于识别的标志申请注册商标。同时,择优将养老服务品牌纳入中国消费名品方阵。

为促进养老服务市场化供需对接,文件明确,引导养老服务机构通过连锁化运营等方式进入社区,鼓励家政企业积极发展老年人居家照护服务。

文件还提出,优化养老服务发展环境。要求各地加快养老机构分类改革,持续优化各类型养老机构经营主体支持政策,禁止通过隐性条款限制异地养老机构落地。

### 开启新年温馨记忆

## 一月寿星看过来!生日“同悦荟”邀您共庆生辰

**本报讯** “新的一年,想跟大家一起,过个不一样的生日会。”自本报“时光共悦 喜乐同辰”读者生日“同悦荟”活动开办以来,一场场温馨相聚,为多位寿星读者定格了别样的生日记忆。有人在现场重逢了阔别多年的老同学,重拾青春情谊;有人结识了同年同月出生的知己好友,畅谈人生趣事;还有夫妻携手参与,直言这是两人第一次参加集体生日聚会,这份特别的体验格外出有意义。

为持续践行读者服务公益初心,搭建起读者之间相知相伴的交流桥梁,本报读者生日“同悦荟”活动将温情延续。眼下,1月集体生日聚会报名通道已正式开启,我们诚挚向所有1月出生的读者发出邀请——不论年龄、不同职业,只要



您的生日在1月,都能加入这场专属欢聚。

本次集体生日会依旧诚意满满。活动现场不仅备有定制专属生日蛋糕、精致小食,让大家在甜蜜中共享喜悦,更精心设计了互动游戏、才艺展示等趣味环节,为聚会增添欢乐氛围。届时,来自各行各业的1月寿星将齐聚一堂,分享生日的喜悦,互赠新年的祝福,在欢声笑语中定格温馨瞬间,共同迎接

崭新的一年。

“我们希望通过这场活动,为读者们营造一段温馨难忘的岁末回忆,让陌生的彼此因缘分相近而相知。”活动相关负责人表示,目前,活动报名热线(0532)66988698、66610000正式开启,欢迎各位1月寿星踊跃咨询、积极参与,和志同道合的伙伴们共度一个不一样的生日。

(记者 尚美玉)