



青岛两会热议抢抓银发经济发展发展机遇

建设“中国康湾” 打造康养高地

8版



寒冬锻炼掌握“分寸”

入冬以来,多地接连发生老年人冬季锻炼突发意外事件。记者近日走访发现,尽管气温持续走低,老年人锻炼热情不减,高强度运动者不在少数。但医学专家指出,冬季老年人运动时心脑血管意外风险显著升高。寒冬锻炼,如何掌握“分寸”?本报记者采访了相关专家。图1为清晨栈桥海边的跳水老人,图2为广场上锻炼的老年人群。



扫码听报纸

3版

读者热线

淄博翁寻青岛友 意外“找到”上海师母

2版

老龄周刊

青岛适老化改造 让家成为安全港湾

4版

综合新闻

“爱心陪伴”公益活动 走进老年公寓

8版

第八届“寄语祖国 永怀初心”主题征文评奖结果出炉!



扫码查看
获奖名单

日前,由老年生活报与青岛市市南区老教育工作者协会联合主办、城润家冠名支持的第八届城润家杯“寄语祖国 永怀初心”主题征文活动圆满结束。最终,经过专家评定,青岛三江学校

等获得优秀组织奖,邹云霞等117人分别获得一等奖、二等奖、三等奖和优秀奖。

优秀组织奖:青岛三江学校、青岛第五十九中学、青岛第二十六中学、青岛第五十七中学、青

岛市市南区教育保障中心、青岛南京路小学、青岛天山小学、青岛太平路小学。

一等奖:邹云霞(青岛市金钥匙幼儿园)、何英莲(青岛57中)、刘为华(青岛南京路小学)、

刘文菊(青岛南京路小学)、王立慧(青岛贵州路小学)、赵岩;二等奖:王贻琦等26人;三等奖:柴立梅等32人;优秀奖:陈丽萍等53人。

5版