

两会关注

## 推进公共空间适老化改造、建设银发经济产业园区…… 代表委员为老年人“幸福加码”

“十四五”时期,青岛人均预期寿命从81.5岁提高到82.2岁。截至2024年底,青岛60岁以上常住老年人口253.2万人。今年的青岛市两会上,青岛的委员、代表们关注如何让老年人过上高品质生活的问题,为积极应对老龄化建言献策。



李存业



于腾波



王程祥



王红迪

### 人大代表李存业:

#### 推进社区公共空间适老化改造

青岛市人大代表、李沧区世园街道上流佳苑社区党委书记李存业建议,将公共空间适老化改造融入市容市貌综合整治,根据社区人口结构、空间条件、既有基础,划分基础保障型、功能完善型、品质提升型等改造类型,制定差异化改造清单和投入标准,对老龄程度高的社区优先建设“15分钟养老服务圈”。同时,建议完善部门联动机制,将涉及适老化更新的各类政策进行整合,实现公共空间适老化改造“一站式”信息服务,鼓励社会资本通过“改造+运营+物业”等方式参与老旧小区改造。

### 人大代表于腾波:

#### 探索大型医院托管养老机构

青岛市人大代表、青岛市市立医院党委书记、总院长于腾波建议,探索大型三甲综合医院托管养老机构模式,将医疗、康复、养生、保健等多种服务整合为一体,构建起“健康管理—医疗救治—康复理疗—安宁疗护”全链条医养结合服务体系。大型公立医院托管养老机构是实现“无病养老、有病即医”的重要途径,充分发挥公立医院的人才、技术、设备等资源优势,体现了医院的公益属性,符合现代老年人“医养共需”健康养老的基本需求,将会极大提升全市老年人的获得感和幸福感。

### 人大代表王程祥:

#### 优化青岛市居家社区养老服务

青岛市人大代表、市北区同明书坊社会服务中心主任王程祥建议,优化家庭养老床位管理机制,扩大生活照料服务供给。修订完善家庭养老床位运营管理规定,将服务资质与长护险医疗资质脱钩,推行以生活照料为核心的服务备案制。明确社区养老服务站可独立开展家庭养老床位服务,鼓励专业养老机构通过技术培训、业务指导等方式支持社区站点能力提升,并给予相应激励。另外,降低助餐服务准入门槛,完善送餐服务网络。由市场监管、民政部门联合出台专项备案管理办法,放宽对助老送餐服务的资质要求,重点核查食品安全关键环节。

### 政协委员王红迪:

#### 建设银发经济产业园区

青岛市政协委员、豪克集团(中国)有限公司董事长王红迪建议,制定《青岛市银发经济产业园区发展规划与建设指引》,建立市、区两级培育库。聚焦盘活存量,出台专项激励与简化审批政策。推动产业融合创新,培育青岛特色产业集群,研发老年保健食品、特医食品、康复器械等,建设全国领先的海洋健康养老产品创新基地;激活智能家居适老创新,鼓励家电龙头企业研发智能适老家电、服务机器人等。研究出台针对性扶持政策,组织相关企业为失能半失能老人提供系统化、标准化、可负担的租赁服务。

本报综合

## 老年旅客 可电话订票

本报讯 从中国铁路集团有限公司获悉,1月20日起,铁路部门推出老年旅客电话订票服务,购买乘车日期为2月2日及以后的预售期内距开车前3天及以上的老年旅客火车票,可拨打铁路12306客服电话订票,并可选择线上或线下方式支付票款。

据悉,电话订票受理时间为每日8时至18时。通过电话订票时,需提报拟订火车票的日期、车次、席别、人数、支付方式等具体需求以及订票人的联系方式和身份信息。

(刘静)

## 笔耕不辍颂初心 砥砺前行启新程

第八届城润家杯“寄语祖国 永怀初心”主题征文比赛总结表彰会落幕

本报讯 1月23日上午,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、城润家冠名的第八届“城润家杯——寄语祖国 永怀初心”征文比赛总结表彰会,在青岛宁夏路小学隆重举行。此次活动搭建了老教师抒发情怀、共享成果的温馨平台,既是对老教育工作者笔墨初心的致敬,更是“银龄聚力,志愿服务”精神的生动践行。

城润家董事长王凤鸣博士作了《健康不是送上门的福利!体检做完,然后呢?》专题讲座,以实用的知识助力老教育工作者科学养生、关注健康,呼应了活动“提高科学素养、促进终身发展”的核心目标。

青岛市市南区老教育工作



者协会负责人在讲话中指出,老教育工作者是教育事业的宝贵财富,大家在征文过程中,以诗意笔触歌颂党恩、赞美祖国繁荣,字里行间满是初心与担当。作品不仅展现了人生的积淀,更融入了参与支教助学等志愿服务的真切感悟。

与会领导嘉宾共同为获奖个人与单位分组颁奖,现场掌声

不断,见证着这份荣誉与感动。表彰会尾声,全体获奖老教育工作者、参会分会长与领导合影留念,定格下这一温馨时刻。此次活动的圆满举办,不仅让老教育工作者的使命感、获得感与幸福感得到进一步增强,更凝聚起银发志愿服务的磅礴力量。

(记者 孙利峰 付瑶 于波昌 逢龙 袁静 于海)

## 3种食物是血管“清道夫”

**燕麦:**燕麦中含有丰富的β-葡聚糖和膳食纤维,可抑制人体吸收胆固醇,对调节血脂有一定帮助。

**推荐吃法:**选择最“单纯”的燕麦,即大片、整粒、不细碎且不添加任何糖、奶精等成分的燕麦,可用其熬粥。

**芹菜:**芹菜中含有丰富的钾和芹菜素,它们都有利于控制血压。

**推荐吃法:**烹饪芹菜要少油少盐,否则会削弱芹菜降压效果。可将芹菜焯水后凉拌,或者直接榨汁饮用。

**黑豆:**黑豆含有丰富花青素,有助于清除体内自由基,降低胆固醇,促进血液循环。

**推荐吃法:**花青素在酸性条件下更稳定,用醋泡黑豆,有助于人体吸收黑豆中的营养物质。

患有胃溃疡、胃酸过多、对醋或黑豆过敏的人群不宜食用醋泡黑豆。

健新