

过量补钙
也能诱发骨
质疏松

为了强健骨骼,预防骨质疏松,“补钙”就是几乎成了每个中国人都会做的事。但你可能不知道,过量补钙同样可能诱发骨质疏松!所以说,能不能补钙?怎样补钙才“保险”呢?

说结论:不是补钙有害,是过量补钙可能有害。所谓“过量补钙”特指长期、超剂量摄入钙。平时偶尔多吃点含钙量高的食物,或在医生指导下合理服用钙剂,不会导致“过量补钙”,也无需恐慌。说了,钙虽然是构成骨骼的重要营养素,但其摄入量也非越多越好。

根据中国营养学会的推荐,成年人每天钙摄入量为800毫克。若长期过量摄入钙(每日摄入超过2000毫克),可能引发多重健康风险。南京市第二医院骨科 陈浩

潮玩新课+硬核防护!

青岛市市民政局老年活动中心2026春季招生启动

本报讯 爵士舞跳出银发活力,防摔训练守护出行安全!青岛市市民政局老年活动中心2026年春季学期报名通道已于1月13日上午正式开通,本次招生推出爵士舞、下肢抗阻防摔跌训练等特色新课,搭配AI应用、中医养生等热门课程,近260个学习班次、海量优质学位虚位以待,为岛城中老年朋友打造“潮流有趣、实用贴心”的银龄学习平台。

据了解,本次春季学期课程矩阵持续升级,在保留书法、国画、太极、声乐等传统热门课程的基础上,针对性新增两门特色课程:爵士舞课程专为中老年体能特点改编,采用低冲击

动作融合有氧训练与节奏韵律,既提升身体协调性,又能释放压力,专业舞蹈教师将以零基础适配教学,让学员轻松解锁潮流舞姿;下肢抗阻防摔跌训练课聚焦老年群体安全需求,基于老年运动科学,通过抗阻、平衡训练等科学动作,强化下肢肌群力量与身体平衡感,有效降低跌倒风险。

同时,手机AI应用、无人机航拍、短视频创作等科技类课程持续开设,助力老年朋友跨越数字鸿沟;咖啡文化与品鉴、茶养健康、营养药膳食疗等实用课程同步招生。中心130余位优秀教师组成的师资团队,以“零基础教

学+实操体验”模式,确保不同基础的学员都能学有所获。

“以老年朋友需求为核心,持续丰富课程供给,让‘老有所学’更具品质与温度。”青岛市市民政局老年活动中心相关负责人介绍,作为青岛文化养老的标杆阵地,青岛市市民政局老年活动中心始终以“一切为了老人”为服务宗旨,通过优质教学资源、完善的硬件设施与暖心的配套服务,为中老年群体搭建起学习、社交、娱乐的综合平台。

据悉,2026年春季学期微信报名通道已开通。年龄80周岁以下的退休人员(以

身份证日期为准)均可报名(部分课程因体能等原因对报名年龄有不同要求,请以报名简章要求为准)。报名方式:微信扫描下方二维码,或直接登录“青岛报业文化艺术专修学校”微信公众号,点击右下角“我要报名”选项,进入教务管理系统,点击课程管理下方的“线上报名”选项,进行课程选择并完成缴费后才算报名成功。

上课地点:青岛市市民政局老年活动中心教学楼(南昌路96号)开学时间:2026年3月9日-13日,咨询电话:(0532)55571199、55577688。



青报年货节 回馈老读者 八重好礼·福利加“马”

亲爱的读者朋友,丙午马年新春将至,青岛日报社旗下青报优选联动七大社区站点,开启一场琳琅满目的年货大集!实现“就近选购、便捷提货”,让大家省心备年货、欢喜过大年!

特价礼:胡姬花花生油等特价产品福利价,每日10份限量抢 [限浮山新区会场]

加“马”礼:五常大米等粮油焕新购,买指定大份,再送小份随手礼 [限浮山新区会场]

幸运礼:幸运大转盘,百分百中奖 [限浮山新区会场]

满赠礼:购物满38元,就送崂山可乐两瓶 [限浮山新区会场]

省心礼:精酿啤酒礼盒等大件产品免费配送到家

送福礼:到站领福字套装,年味提前享

畅饮礼:观海系列精酿啤酒,满额加赠指定产品 [限浮山新区会场 发行中心站]

欢聚礼:周钦公非遗定制款肉食礼盒超低价,年夜饭一箱搞定



[年货节订购热线]

0532-8288 0022

[活动时间]

2月2日-2月10日

浮山新区市民服务中心(浮山后四小区67号楼网点)

发行中心站(沂水路8号甲)

四方发行站(宁化路33号1号楼1-104)

永平路发行站(永平路32号癸)

台西发行站(巨野路13号丙)

李村西发行站(延寿宫路17号)

崂山发行站(梅岭东路22号)



线上年货节同步启动
更多实惠 扫码立享

注:赠品数量有限,先到先得!活动解释权归青岛日报报业集团发行有限责任公司所有