

再冷,也别常吃烫东西

习惯吃得烫而且吃得快的人,比吃东西温度适中且细嚼慢咽的人,患食管鳞癌的风险增加近4倍。

食管对温度特别不敏感,所以很多人吃烫食时,觉得嘴烫甚至舌头起泡,但不会觉得食管或胃有什么不舒服。正常的时候,口腔和食管的温度多在36.5℃至37.2℃,适宜的进食温度在10℃至40℃之间,耐受的温度最高为50℃至60℃,超过这个温度就容易灼伤。

过烫的食物通过食管时,容易烫伤食管黏膜上皮。如果长期进食过烫食物,灼伤的食管黏膜表层会脱落、更新,基底的细胞会迅速增生、更新、补充,持续性的炎症刺激会导致过度修复,黏膜越增厚,对热刺激反应就越不敏感,最终形成病变。

杨云龙

巾帼志愿暖寒冬 探访关爱润桑榆

银龄之星

20年累计服务时长超8500小时
85岁马干栋:
银发志愿服务“火炬手”

在青岛市市北区顺昌路社区,85岁的老党员马干栋自2002年加入社区党员志愿服务队以来,以笔墨传文脉,用歌声聚人心,在社区志愿服务一线坚守20余载,累计服务时长超8500小时,成为点亮社区文明的“银发火炬手”。

翰墨飘香,做文化遗产的“守护者”

凭借书法特长,马干栋把文化传承变成了常态化的志愿服务。看到孩子们对传统文化接触渐少,他主动请缨开办“青少年书法公益课堂”,从握笔姿势、笔画顺序等基础教起,用风趣幽默的讲解传授书法技巧,让孩子们在笔墨书香中领略传统文化之美。一批又一批孩子在他的启蒙下爱上书法,陶冶了情操。

每年春节前夕,义务为居民手写春联、送福字,是马干栋雷打不动的习惯。一幅幅满载祝福的春联送到邻里手中,不仅装点了家家户户的门楣,更成为社区里一道温暖的文化风景线。

余音绕梁,做社区和谐的“谱写者”

作为青岛市音乐家协会会员,马干栋将音乐化作促进社区和谐的“润滑剂”。他紧扣社区发展变化与身边好人好事,创作了多首倡导文明新风、展现社区新貌的“社区之歌”,在文艺演出中唱响,让熟悉的场景、暖心的故事通过歌声传递,潜移默化中增强了社区凝聚力。

在社区文艺汇演、歌咏比赛、节日庆典等活动中,马干栋永远是最忙碌的“台柱子”——既参与策划统筹,又登台倾情演唱,还耐心指导居民排练。在他的带动下,社区里热爱艺术的居民越来越多,欢乐祥和、积极向上的文化氛围愈发浓厚。

除了文化服务,马干栋还是社区治理的“热心人”。他主动协助社区编写黑板报、更新宣传栏,把党的方针政策、社区最新动态及时传递给居民;积极参与策划“邻居节”“趣味运动会”等活动,拉近邻里关系,促进邻里和睦。 记者 王镜

“我们既然选择了做这件事,就一定会踏踏实实做好,把关爱送到老人身边。”1月22日,青岛市特殊困难老年人探访关爱活动志愿者培训会上,青岛市巾帼文明艺术团(巾帼元明志愿者服务队)团长郭瑞清的话,道出了一群银发志愿者的初心。当天,30余名志愿者齐聚一堂“充电赋能”,随后分组奔赴金湖路街道延吉路社区,为100户特殊困难老人送去寒冬里的温暖。据悉,此次行动是青岛市民政局联合本报发起的“爱心陪伴·温暖到家”公益活动的重要组成部分,目前服务网络已覆盖多区市,用点滴善举筑牢老年群体幸福防线。

持,委托志愿者们带给困难老人,用实际行动传递企业担当与社会温情。

入户探访送温情
寒冬腊月暖桑榆

培训会一结束,二十余名志愿者分成10个小队,冒着凛冽寒风,两两结伴走进延吉路社区的特殊困难老人家中。敲开房门的瞬间,一句句亲切的问候、一张张温暖的笑脸,瞬间驱散了冬日的寒意。志愿者们与老人促膝长谈,耐心询问身体状况和生活需求,细致记录健康状况、居住情况等,拍摄现场照片并实时反馈给工作人员,既实现了“报平安”的初衷,更给予老人心灵上的慰藉。

在冷秀珍老人家中,志愿者郑明英、闫向红拉着老人的手唠起家常,从饮食起居到日常用药,叮嘱再三、关怀备至。56岁的志愿者王国华则忙着拍摄照片,熟练地在照片上标注老人姓名和入户

时间,“这些技能都是跟闺女新学的,没想到参与公益活动,还能提升自己的本领。”王国华说。

“能代表政府和社会给老人送温暖,我们特别光荣。”志愿者张志桦坦言,大家都是利用日常锻炼的间隙参与服务,“在这个年纪还能做些力所能及的事,看着老人们脸上的笑容,就觉得一切都值得。”据悉,志愿者们将每月至少入户探访一次,针对有需求的老人,还会提供理发、做饭、智能手机教学等个性化服务,用常态化关怀守护老年幸福。

截至目前,“爱心陪伴·温暖到家”行动已陆续走进多家老年公寓和特殊困难老人家中,通过文艺展演、倾听陪伴等形式,丰富老人精神生活。服务网络已覆盖市南、市北、西海岸新区、胶州、平度等多个区市,越来越多的志愿者和爱心企业加入其中,用温情与坚守,为特殊困难老年人撑起一片温暖的天空。 记者 尚美玉 孙利峰



郭瑞清、宋庆辉入户探访。

岗前“充电”强技能
爱心集结暖人心

培训现场,暖意融融。组织方围绕探访关爱活动的意义价值、沟通技巧、注意事项和服务规范展开详细讲解,从如何与高龄、失能老人真诚交流,到如何精准记录需求、反馈问题,每一个细节都讲解得细致入微。志愿者们端坐静听,手中的笔不时记录重点,偶尔举手提问,现场学习氛围浓厚。

“活动通知在微信群里一发出,不到一天就有30多人报名,大家积极性特别高。”郭瑞清介绍,她的团队成员平均年龄超60岁,多年来深耕公益领域,从为希望小学捐款,到走进老年公寓服务,再到维护公园环境,公益足迹遍布各处。

爱心企业的加入让这份温暖更有力量。得知志愿者团将开展入户探访,青岛元明富硒生态农业发展有限公司创始人张滨主动提出提供物资支

银发聚力助根基 赋能发展显担当

本报讯 2月3日,青岛市老科协召开第十一届三次理事会,会上作了青岛市老科协2025年工作报告,表彰了2025年度青岛市老科学技术工作者协会先进集体和个人,现场还进行了青岛市医务工会送健康义诊活动。

2025年,青岛市老科协坚持把科普工作作为核心任务,

创新科普形式、丰富科普内容,让科学知识走进千家万户。

据悉,2026年,青岛市老科协将继续以“深化改革、提质增效、品牌引领”为主线,推动老科协工作再上新台阶。打造“智库建言品牌”,推进“数字助企工程”,帮助中小微企业提升数字化应用水平。提升全民科学素养,打造特色

科普品牌,持续开展科普论坛讲座、科普进校园活动,设计印刷科普宣传海报,增设“银发科普讲堂”等品牌活动。开展精准科普服务,针对农村、社区、学校等不同群体需求,组建专项科普服务队,开展“定制化”科普活动,助力乡村全面振兴和银龄友好社区建设。(记者 安娜)