

打造“永不毕业”的成长乐园 “银龄大学生”开启春季新程

245门课程绘就幸福晚年

本报讯 春潮涌动,学海扬帆。3月9日,青岛市民政局老年活动中心内暖意融融,2026年春季“银龄课堂”正式开课,245个特色班次全新上线,为岛城老年群体搭建起有乐有为的幸福平台,以文化养老高质量发展助力城市养老服务体系构建。

上午8时许,中心校园内已是一片热闹景象。衣着得体的“银龄大学生”们精神矍铄、步履轻盈,有序步入各个教室。老学员们久别重逢,握手拥抱,满是对新学期的期待;新学员们怀揣好奇,在志愿者引导下熟悉校园环境。“退休后能走进这样的‘大学’,既能学知识,又能交朋友,日子过得充实又有奔头!”连续就读三年的老学员孙莲花笑着说,脸上洋溢着幸福的笑容。

青岛市民政局老年活动中心作为集老年教育、健身娱乐、文艺展示、医疗服务等为一体的综合性、示范性为老服务场所,始终坚持人民至上。其中,老年教育版块一直以“增长知识,丰富生活,陶冶情操,促进健康,服务社会”为宗旨,聚焦老年群体多元化需求,精心打磨课程体系,构建起覆盖文艺、科技、康养等多个领域的立体式学习平台。本学期,中心在保留书法、绘画等传统热门课程的基础上,重磅推出爵士舞、下肢抗阻训练等兼具趣味性与实用性的特色



老年大学开学

新课,同时优化升级AI应用、中医养生等深受欢迎的课程,用多样精品课堂为老年学员打造“永不毕业”的成长乐园。

课程设置上,中心紧扣时代脉搏,突出“科技赋能+康养护航”双轮驱动,让老年教育与城市发展同频共振。人工智能影像创作、无人机航拍、短视频制作等科技类课程,由专业老师手把手教学,帮助老年学员跨越数字鸿沟,畅享智能生活带来的便利;经络禅拍功、茶养健康、营养膳食等康养类课程,将传统养生智慧与现代健康理念深度融合,引导老年学员树立科学的健康观念。其中,新增的下肢抗阻训练课程备受关注,该课程由拥有17年教学经验的齐文霞老师授课,针对老年人下肢力量衰退、平衡能力下降等特点,设计了科学系统的训练方案,有效增强老年学员的下肢肌肉

力量,降低跌倒风险。

“以前拍人像总拍出‘小短腿’,现在跟着老师学会了蹲拍、找角度,拍出来的照片大家都夸好看!”68岁的王述凯是手机人像摄影专题班的班长,也是中心的资深学员。他告诉记者,从最初只会拍风景照,到如今成为人像摄影“达人”,在“银龄课堂”的学习让他收获了满满的成就感。“学校的服务特别贴心,从家过来交通方便,教室干净整洁,设备一应俱全,在这里学习既安心又开心。”

近年来,青岛市民政局高度重视文化养老事业的发展,将其作为积极应对人口老龄化、提升城市软实力的重要举措。下一步,将继续丰富教学内容,打造更多接地气的精品课程,让更多老年学员在这里实现“老有所学、老有所乐、老有所为”,为“中国康养”建设贡献银发力量。(记者 安娜)

青岛市老年大学 春季学期美好启航

本报讯 3月9日,青岛市老年大学迎来了2026年春季学期的开学第一天。学员们满怀热忱重返校园,以热爱赴新程,以温情暖时光。

开学第一天,老年大学的教室里充满了欢声笑语。各个班级都展现出了独特的风采:墨香浸润书画班,学员们笔墨挥洒间尽显风雅;声乐器乐班旋律悠扬,音符流淌中传递着对艺术的热爱;舞蹈形体班身姿轻盈,举手投足间绽放着风采;智能手机、AI应用、健康养生等实用课程也深受学员们欢迎,大家专注聆听、认真实操,在求知中拥抱新生活、解锁新技能。

上午11:50,在青岛市老年大学的门口,智泉志愿服务队的成员们正忙碌而有序地开展着工作。他们身穿统一服装,手持指示牌,耐心地引导学员们安全过马路、有序上车。

据悉,2026年春季学期,青岛市老年大学开设233个班、16个专业、75门课程。学校将持续优化课程设置,提升教学服务质量,用心搭建学习交流、修身养性、乐享晚年的优质平台。(记者 臧硕)



感染幽门螺杆菌,不治疗会得胃癌吗

幽门螺杆菌有尿素酶活性、运动性和黏附能力三个“秘密武器”,能在恶劣胃环境中生存繁殖。它是急性慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡及胃癌、胃淋巴瘤等胃部疾病的罪魁祸首。感染后胃黏膜会进入慢性胃炎状态,部分人会发展成胃溃疡或十二指肠溃疡,经常饮酒、吃止痛药更易导致溃疡,少数感染者会引发胃癌。

感染幽门螺杆菌,不管有无症状都建议治疗。约70%的感染者无症状,但这不代表没有影响,细菌可能悄无声息地引发胃部疾病,还会增加传染给家人孩子的风险。在中国胃癌高发,根除幽门螺杆菌可降低溃疡复发率,降低未来胃癌发生风险30%-60%,消化科主流意见是,除有禁忌证外,感染者应积极进行根除治疗。

五十四年再聚首 马年共叙同窗情

齐聚一堂,共话往昔今朝

2月28日晚,丙午马年正月十二,青岛市海伦路1号大院酒店热闹非凡,青岛第十六中学72届初三六班部分老同学齐聚于此,举行了一场温馨有意义的年后联谊会。此次活动由班长鹿玉安精心组织,旨在让阔别54年的老同学们重温旧梦,再叙同窗情谊。

精心筹备,搭建团聚平台

春节前,鹿玉安班长便向老同学们发出通知,告知了聚会的详细信息。为筹备这次聚会,鹿

玉安不仅要照顾长期卧病在床的老伴,还抽出宝贵时间,四处奔走联络同学,让老同学们能相聚一堂,了却多年的相思与牵挂。

说起鹿玉安班长与部分老同学重新建立联系,还有一段奇妙的缘分。2019年,一位老同学应岛城戏剧家、作家吕铭康老师之邀,参加其笔耕55周年的文学盛会。没想到,在这里竟遇上了分别46年的初中老班长鹿玉安。共同的文学爱好,让他们志同道合,一见如故,从此便有了联系。

傍晚,老同学们怀着激动的心情陆续抵达酒店。有些同学早早出发,在来的路上就遇见了其他老同学,即便一时叫错了对方的名字,可重逢的喜悦却丝毫未受影响。在包间,老同学们一见面便热情问候,畅谈往昔。大家回忆起上学时的点点滴滴,感慨岁月匆匆。赵玉莲感慨道:“早先上学那会儿,我们都是些小嫚,一晃54年过去了,都成了老头、

老太了。”大家纷纷表示,要忘掉年龄,注重健康,活得有质量。

此次聚会,还有几位白衣天使老同学也一同参加。由于工作原因,她们下班后才匆匆赶来。老同学们见到她们倍感亲切,纷纷对她们无私奉献精神表示敬意。

此次年后联谊会在温馨欢乐的氛围中圆满结束。老同学们希望将这份友情永远延续下去。正如诗中所言:“四季轮回又一年,青春一去不回返;暮年相聚情意切,友谊传承不间断。” 刘瑞生