

## 山东发布《推进服务业扩能提质实施方案》 五年内养老机构护理型床位占比达到80%

本报讯 山东省政府网站6月2日发布《推进服务业扩能提质实施方案》(以下简称《方案》)。《方案》提出,分类推进生活性服务业提档升级,激活释放服务消费潜能。

### 推动城镇老旧小区改造 力争加装电梯2000部

在完善便民宜居生活服务方面,《方案》指出,增加优质服务供给。健全社区便民服务体系,创新社区集成服务模式。推行电子版“居家上门服务证”,拓展整理收纳、健康照护等到家服务,打造30家“潮享新家政体验中心”。实施零售业创新提升、农村电商高质量发展工程,培育即时配送、无人配送等新业态。到2030年,建成1500个以上便民生活圈。

提升住宿餐饮服务品

质。实施“乐宿山东”提升行动,引进国际、国内知名酒店品牌,培育高星级饭店、文化主题饭店、等级旅游民宿,发展住宿新业态,擦亮“好客山东”品牌,到2030年,全省甲、乙级旅游民宿达到30家以上。推动“老字号”传承创新,振兴发展“新鲁菜”,打造鲁菜餐饮集团和旗舰品牌。

加力改善居民住房服务。推进“好房子”建设,开展高品质住宅试点。持续推动城镇老旧小区改造,力争加装电梯2000部。实施物业服务质量提升行动,探索“物业服务+生活服务”模式,推动“物业服务进家庭”。

### 养老机构护理型床位 占比达到80%

在健全康养育幼民生服务方面,《方案》指出,增强医

疗健康服务能力。统筹城乡医疗资源区域配置,加快紧密型城市医疗集团和县域医共体建设。推广个性化家庭医生签约、中医药特色诊疗与养生保健服务,开展健康评估咨询、重大疾病筛查等体检服务。推进医疗健康前沿技术临床转化,推动脑机接口、干细胞治疗等前沿技术规范应用。到2030年,每千人口执业医师数超过3.71人。

提高养老托育普惠水平。深化全国医养结合示范省建设。完善日间照料、助餐助浴等服务,提升失能等特殊老年群体照护服务水平。推进乡镇“两院一体”医养结合模式建设。实施国家托育服务补助示范试点,推动普惠托育与托幼一体化发展。到2030年,养老机构护理型床位占比达到80%。(范佳)

## “高考钉子户”梁实第30次高考 “任何事情不是成功才有意义!”



2026年高考开始,今年已经59岁的“高考钉子户”梁实再次吹响号角,第30次参加高考。

梁实1967年出生,四川人。1983年,参加第一次高考,目标四川大学,遗憾落榜。后来因为年龄和政策限制等原因,考试断断续续。一直到2011年,和自己儿子一起参加高考,儿子考上了,他还是落榜了。2022年,他从理科转成了文科,目标还是四川大学。他成绩最好的一次,是第22次高考,也就是2018年,考了469分,超过了本科线,但没填报志愿。

2026年,梁实再次报名高考,目标还是没变。他说,他准备得十分充分,这次,有希望考到600分,随随便便,也能上550分。如果今年再考不上,明年就60岁了。到时候也就不折腾,再也不考了。

面对网友质疑他作秀,梁实放声大笑:“还有这种做几十年的秀吗?没有结果和虚度光阴并不能画等号,任何事情不是成功才有意义!对于我来说,我确实努力了,至于达不达到理想中的结果,那是另一件事情。”

作为一个已经参加过29次高考的老考生,梁实道出备考秘诀:摒弃疲劳式埋头苦学,稳住心态,平衡时间与效率。

年年说收官,次次再赴考,梁实吐露内心其实很矛盾。

“在这个问题上,我确实失言了很多次,希望大家不要抓着这一点,说我言而无信。有时候我的确很矛盾,其实每一次考试我都希望是最后一次考试。道路有点漫长,但前途一定是光明的,希望考生们都能够取得好成绩,对得起几年的付出,给父母一个圆满的答案。” 冷凝

夏日三鲜:蚕豆、苋菜、黄瓜  
入夏尝三鲜,蚕豆补中益气健脾胃、苋菜清热利湿解暑热、黄瓜生津止渴润夏燥。

### 蚕豆益脾胃

蚕豆口感糯糯的,能补益人的脾胃。对于胃口不好、脾气虚弱的人来说,是傲娇的选择。

### 盐水煮蚕豆

简单清口,保留蚕豆的原汁原味,是最常见的吃法之一。

### 苋菜清热又通便

苋菜不仅是夏季餐桌上的美味佳肴,更是养生保健的佳品,对于小便不利赤黄等有一定改善效果。

### 金银蛋煮苋菜

咸鸭蛋、松花蛋与苋菜同煮,汤色紫红,味道鲜美,是消暑佳品。

### 黄瓜能解烦渴

黄瓜,清热解暑,滋阴生津,对于夏季因炎热而导致的口干舌燥有很好的缓解作用。黄瓜也具有利尿排浊的功效。

### 柠檬黄瓜饮

将黄瓜与其他水果或食材搭配制作饮品,清新爽口。冰夕

## 为认知症人群点亮 “不遗忘的港湾”

本报讯 6月1日起,102项国家标准开始实施,其中包括《老龄化社会 认知症包容性社群要求与指南》两项推荐性国家标准,聚焦居住社区与居所两大场景,为构建认知症友好型环境提供科学规范。

《老龄化社会 认知症包容性社群要求与指南 第1部分:居住社区》《老龄化社会 认知症包容性社群要求与指南 第2部分:居所》两项推荐性国家标准分别针对居住社区的道路、建筑、景观、标志、配套服务设施及相关服务,以及居所的总体布局、通用设置和卧室、餐厅、起居室(厅)、卫生间等功能空间给出系统性要求,为建立认知症友好型社区“大环境”和家庭“小环境”提供科学解决方案,助力提升认知症人群及其家庭成员的获得感、幸福感、安全感。(任赛丰)

## 瑜伽润身心 公益暖师心

市南区老教协开展公益瑜伽健身课程活动



本报讯 近日,青岛市市南区老教育工作者协会携手青岛市市南区少年宫精心打造公益瑜伽健身课程,为辖区老教育工作者及青年教师送上专属的健康福利。

本次课程特邀市南区少年宫专业骨干教师张蓓蓓全程授课指导,并针对性制定了温和舒缓、安全适配、实用性强的瑜伽练习方案。张蓓蓓耐心细致地讲解瑜伽基础动作、呼吸调节技巧及形体发力要点,逐一示范标准动作,针对大家的

姿势偏差,手把手纠正指导。课堂氛围轻松愉悦、秩序井然。大家沉浸式感受瑜伽运动的魅力,在一呼一吸、一伸一展中放松身心、舒缓焦虑、涵养心境。

20名老教育工作者和青年教师参与本次活动。参训的老师们纷纷表示,本次公益瑜伽课程贴合日常需求,内容科学实用,不仅有效缓解了长期伏案工作带来的身体劳损,更丰富了业余文化生活,让大家以更放松、昂扬的状态面对工作与生活。(本报记者)