

青岛老年志愿大军主动奉献共树品牌形象 从社区到边疆,“青心银龄”余热滚烫

记者 王镜



城阳区“七彩凤凰”服务队在帮助居民磨剪子、戥菜刀。

跨越山海 银发专家帮扶一线

“银龄行动”开展多年来,一批又一批老年志愿者跨越山海、扎根基层,用专业所长与无私奉献诠释着老有所为的时代内涵。今年上半年,山东“银龄行动”招募号角吹响后,青岛各界老年专业人才积极响应、踊跃报名。截至目前,全市已初步征集推荐25名骨干志愿者人选,涵盖农业、教育、医疗、法律、科技等多个领域,后续经统一审核筛选后,将择优选派志愿者奔赴重庆、新疆等地开展对口志愿服务。

今年63岁的王学武是一名“农技老兵”。长期深耕青岛农业战线,专注种子研发与植物保护技术推广工作,他深耕农技领域数十年,在良种培育、农作物病虫害绿色防控领域积淀了扎实的理论功底与一线实践经验。退休之后,他依旧初心不改:“干了一辈子农业,就想把积累的良种和植保技术送到更需要的地方。我能帮着老乡们优化种植品种、防控田间病虫害,用科学技术稳住产能、提升收益。”

拥有38年教龄的马志梅也积极报名参加“银龄行动”,她原来是青岛第二十四中学副校长,退休前一直深耕初中语文教学与学校管理,曾先后赴贵州、四川参与支教帮扶,是获评“青岛市最美教师”的育人老兵。此次报名“银龄行动”,她毫不犹豫地选择了新疆:“我教了一辈子语文,也管了很多年教学,去了既能给孩子们上课,也能和当地老师聊聊教学管理,把青岛的经验分享出去。”在她看来,退休不是职业生涯的终点,而是换一个讲台继续发光发热的起点。

跨区域支援的底气,来自青岛本地成熟完善的银龄志愿服务体系。为了让更多老年人安心参与、乐于奉献,青岛以“青心银龄”市级总团为核心,搭建起市级统筹、区市分支、镇街落地、村社服务的四级组织网络。目前全市已建成各级银龄志愿队伍1554支,累计注册老年志愿者38万人,占全市志愿者总数的18.8%。

为了打消老年志愿者的后顾之忧,青岛建起了全方位保障机制:连续多年为全市符合条件的老年人统一购置意外伤害保险,建立外出服务健康评估制度,赴外地服务超1

个月须开展专项体检,从安全到健康层层兜底,让老人们奉献得安心、服务得踏实。

在此基础上,青岛激活制度、数字、品牌三大赋能引擎,让银龄志愿服务走深走实。

制度赋能夯实运行根基。纵向打通市、区、镇、社区四级组织链条,横向联动文旅、卫健、教育等多部门资源共享;推行老年志愿者积分兑换试点,以服务换积分、以积分兑服务,覆盖探访关爱、助餐助洁等20项便民服务,仅2026年上半年就累计服务近2万人次,总时长超8.6万小时,让志愿服务既有温度也有动力。

扎根基层 微光汇聚点亮民生暖阳

在千里之外的帮扶一线,银发专家们传经送宝;在百姓身边的社区乡村,银龄志愿者们同样默默奉献,成为基层治理与民生服务的“暖引擎”。

在社区里,他们是邻里的“贴心人”。市南区“汕头大妈”、崂山区“微光志愿服务队”等基层队伍,常年为街坊代办退休认证、生活缴费等事务;防养老诈骗、消防安全讲座走进一个个社区,为老年居民筑牢安全防线;莱西市老人昌德松打造“文化胡同”,开展红色宣讲160余场,让红色故事走进千家万户。

在治理中,他们是社区的“主心骨”。李沧区上流佳苑社区老干部调解队,凭着一身公

道和满腔热忱,实现社区连续26年“零信访”;市北区退休干部孙充灿牵头整治小区乱象,让老旧小区变身全市“美好家园”住宅项目。民情收集、矛盾调解……越来越多的银龄志愿者化身“小区管家”,激活了社区自治的内生动力。

在互助中,他们是养老的“新力量”。低龄健康老人帮扶高龄独居老人,聊天陪伴、清洁打扫、代买代办,“老吾老以及人之老”的传统美德在社区落地生根。城阳区凤凰山社区的“七彩凤凰”服务队就是其中的典型。这支240余人的银龄队伍里,有手艺的出手艺,有时间的出时间,每周五固定在社区服务点坐班,免

数字赋能实现精准匹配。依托“数字民政”平台打造“银龄行动”志愿服务线上系统,志愿者注册、需求发布、服务记录、积分兑换全流程在线办理,让供需两端高效对接,让互助养老更智慧、更便捷。

品牌赋能扩大辐射效应。以“青心银龄”总品牌为引领,培育出“惠乐龄”“暖心桥”等60余个区市特色子品牌,形成“1+N”品牌矩阵;市科协打造100个“银龄科普课堂”,年均开展科普活动1500余场,服务群众8万余人次,让专业银发力量覆盖更多民生领域。

费磨剪子、戥菜刀、修理家具家电;针对独居高龄老人,服务队还安排了“每日两访”轮值制度,陪老人唠家常、查起居安全。这群银发志愿者也在一件件民生小事里,找到了退休生活最实在的价值。

从社区治理到乡村振兴,从本地服务到跨域帮扶,“青心银龄”品牌正不断拓宽老年群体的社会参与渠道,让银发人才的价值充分释放。下一步,青岛将持续擦亮这一志愿服务品牌,完善政策保障、升级数字平台、培育更多特色项目,让更多老年人在奉献中收获快乐、在服务中实现价值,以高质量银龄行动为积极应对人口老龄化贡献青岛力量。

血糖高能吃西瓜吗

血糖高的人能吃西瓜吗?先说答案:可以!

有人认为,口感酸的水果,含糖量应该很低。事实上并非如此。水果的酸甜口感,其实不单由含糖多少决定,与水果含糖的种类、有机酸的类别等因素密切相关。

水果所含的糖种类繁多,主要包括单糖(果糖、葡萄糖)、双糖(蔗糖、麦芽糖)和多糖(淀粉)。这些糖类的化学结构不同,它们的甜度也不一样。果糖含量高的水果,就感觉更甜。从口感上比较,西瓜的甜度要高于火龙果,但从含糖量比较的话,西瓜的含糖量(5.5%)却比火龙果(13.3%)要低。

水果除了糖,还含有多种有机酸和单宁等成分,这些成分的加入使水果有了酸味、涩味。所以,要选择含糖量低的水果,千万不能仅以口感的酸甜来判别。

周莹霞