

一站覆盖“一老一小” 全龄友好幸福升级

2026年青岛市首场“物业+一老一小”融合服务展示会举办

女性延缓衰老小技巧

饮食上多吃蔬果、全谷物等富含膳食纤维的食物,每日摄入25-36g,保证鸡肉、鱼肉等优质蛋白,少吃精加工甜食、含反式脂肪的烘焙食品,远离含糖饮料,每日咖啡因摄入量控制在200mg以内,尽量避免饮酒。

坚持每周3次、每次30分钟以上的慢跑、抗阻训练等运动,30岁前多储备骨量,日常每日补充1000mg钙和15μg维生素D,绝经后可适当提升摄入量,降低骨质疏松风险。

保证充足睡眠避免长期熬夜,特殊生理期注意补铁,成年女性每日铁推荐摄入量为20mg。坚持年度妇科、乳腺体检,尽早接种HPV疫苗并定期筛查,保持情绪舒畅,由内而外调养,才能长久保持健康好气色。

(本报记者)



“物业+一老一小”融合服务展示会现场

盛夏七月,民生暖意浸润社区。7月25日,2026年青岛市首场“物业+一老一小”融合服务展示会在青铁华润城举办。本次活动由青岛市城市管理局、青岛日报社联合主办,组织全市物业联盟、康养、托育、医疗、金融等24家融合服务企业到场参展,以实景展示、现场体验、交流观摩的形式,全面呈现社区“物业+一老一小”融合服务站点阶段性建设成效,以优质服务提升社区居民幸福感和获得感。

多种公益便民服务

一站式解决百姓难题

上午9时,青铁华润城广场热闹十足,智能康养、亲子互动、公益义诊、便民服务四大特色展区有序铺开,银发老人、带娃家长络绎不绝驻足体验。公益义诊区人气最旺,多家医疗机构医护团队现场坐诊,免费为居民测量血压、血糖,开设养生科普课堂;银行、证券、保险机构工作人员搭建宣传台,以案说法普及老年反诈、理性理财知识;电梯企业现场讲解老旧电梯改造、居家适老化补贴政策;志愿者服务队同步开展免费理发等公益便民服务,一站式解决居民日常琐碎难题。

活动现场,青铁华润城“物业+一老一小”融合服务站——润比邻之家正式揭

牌。这处400余平方米的家门口服务阵地,实现“一老一小”双向兼顾:面向老年群体常态化开展健康巡诊、银龄书画舞蹈、棋牌休闲课堂,补齐居家专业照护短板;针对双职工家庭托管难题,开设少年研学、暑期夏令营、儿童阅读游乐专区,让老人有去处、孩子有托管,真正实现“一站覆盖、全龄友好”。“眼下正值暑假,不少双职工家长无暇看管孩子,罗湖路社区联合物业依托站点开设书法、阅读班和夏令营,接纳社区未成年人,极大减轻家庭教育压力。”小区居民刘燕祥对此深有感触。

“物业+一老一小”服务推动向多元增值转型

“一老一小”的事业,关乎千家万户的幸福安康。今年,青岛市将打造20处社区“物

业+一老一小”融合服务站点列入年度市办实事,这也是青岛推进“中国康养”建设、完善社区嵌入式服务体系的重要抓手。依托物业扎根小区、响应迅速、贴近群众的天然优势,青岛创新推出“物业+一老一小”服务模式,出台专项试点方案,梳理27项群众刚需、45项配套服务,构建“政府引导、物业搭台、居民参与、媒体赋能”多方联动体系,直击社区养老托育供给不足、服务距离远等民生痛点。截至目前,全市20处试点站点累计服务老幼群众1.31万人次,推动物业服务从传统保洁、安保,向康养照料、幼儿托管、适老化改造多元增值转型。

市城市管理局相关负责人表示,将以本次展示会为契机,梳理居民现场反馈的

物业+融合服务企业

万林康养集团
博厚医疗
紫荆居家护理
华年养老
青岛聿明口腔
青岛思达心脏医院
山大医学科技研究院
天道中医
青岛联颐
愈安医养院
鹤龄童心甄选
光大汇晨
中国银河证券青岛分公司
泰康人寿青岛分公司
中国银行
华夏银行青岛分行
国信体育
青岛老年生活大学
山东省老年国际旅行社
溧阳电梯
龙臣机电
融梯科技
青岛鲁菱电梯

青岛海发产城集团:以党建引领“银发服务”健康养老新路径

本报讯 近日,青岛海发产城集团党总支在青岛海发集团党委的领导下,联合青岛日报报业集团老年生活报等单位,共同探索健康养老服务新路径。作为党建赋能民生服务的重要实践,青岛海悦生活文化中心(青岛老年生活大学浮山后校区)应运而生,成为青岛海发产城集团与报业集团深化合作、共促“银发经济”发展的标杆项目。该项目将党组织建设深度嵌入健康

服务全过程,构建起党建引领下的健康服务创新模式,充分彰显了国有企业在服务城市老龄事业中的责任担当与先锋作用。

作为树立和践行正确政绩观学习教育期间确立的重点民生服务项目之一,青岛海悦生活文化中心以打造高品质中老年教育为核心支点,坚持以教育为触点,精准聚焦中老年群体在健康管理、文化娱乐、社交互动、消费升

级等方面的多元化需求,系统开设舞蹈体育、声乐曲艺、书画艺术、综合素养四大系列、近80门特色文化课程,累计培训老年学员逾4000人次。经过一年来的稳健运行,中心以其便捷的区位条件、温馨的学习环境、丰富的课程体系 and 专业的师资力量,赢得了广大学员的一致好评,已成为岛城老年教育领域一张亮丽名片。

面向未来,青岛海发产

城集团党总支坚持以人民为中心的发展思想,推动党建工作与企业发展同频共振、深度融合,持续拓展银发教育服务内涵,着力打造具有国企特色、深受老年人信赖的高品质银发教育品牌,为提升老年人生活品质、构建全龄友好型社会贡献更多“海发力量”,以实干实绩书写服务民生、助力城市高质量发展的崭新篇章。