青岛出台旅居康养服务“一类事”实施方案

让来青康养人群“住得好、融得进、留得久”

本报讯 10月10日，青岛市政府新闻办召开新闻发布会，介绍来青旅居康养人群服务“一类事”集成化改革有关情况。立足“十五五”规划布局和“中国康湾”建设目标，市行政审批局联合市文化和旅游局、市民政局等部门出台《来青旅居康养人群服务“一类事”实施方案》，围绕“食住行、游学乐、医康养”三大场景提供一站式集成服务，努力让旅居康养人群住得好、融得进、留得久。

锚定发展目标 系统推进产业布局

“现在越来越多外地朋友，尤其是老年朋友，选择到青岛康养旅居，享受青岛的山海环境。”市民政局党组成员、副局长杨建军表示。近年来，市民政局联合13部门出台《青岛市推进康养旅居高质量发展三年行动方案（2025-2027年）》，编制发布《青岛市康养旅居保障清单》《青岛市康养旅居地图》；组建康养旅居产业共同体，吸纳20余家企业、行业协会参与，联动文旅部门打造18个旅居康养产品；与国内20余个城市达成合作意向，举办2026南北旅居康养产业赋能暨合作洽谈会，与7个省市、胶东5市经济圈及8家企业签署合作框架协议。

聚焦多元群体 落地便民惠老服务

围绕老年人旅居需求，青岛市提供多维度便利优惠服务。

康养机构实行阶梯式入住优惠，共同体机构间支持轮换居住；60周岁及以上老人凭有效证件可免费乘坐市内公交、地铁；各大景区、文博场馆落实老年门票减免、演出折扣等政策；来青老人线上即可完成异地就医备案、定点医院直接结算。

筑牢服务底座 夯实养老体系

青岛市创新构建“1+N”基本养老服务体系，搭建区（市）、镇（街）、村（社区）三级养老服务网络，实现养老服务全域覆盖。全市现有养老机构295家、养老床位4.1万张，其中护理型床位3.2万张、占比78%。

为方便本地及来青旅居群众快速获取养老服务，青岛市依托“爱山东”APP、青岛民政官方微信公众号上线“青岛养老地图”，手机端即可检索养老机构、助老食堂、街道综合养老服务中心等资源，真正实现养老服务资源“指尖查询”。

（记者 尚美玉）

山东：“老年父母+残疾子女”可共同入住养老机构

本报讯 10月10日，山东省人民政府新闻办公室举办新闻发布会，省民政厅副厅长孙俊介绍，“十五五”时期，山东将坚持“保基本、兜底线、优服务、提质效”，加快完善社会福利制度，强化关爱服务体系建设。

在残疾人福利保障方面，重点做好“三个到位”。一是补贴发放到位。全面落实困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴制度，持续优化补贴申请、审核、发放全流程服务，强化“跨省通办”“全程网办”和主动告知等举措，符合条件的残疾人朋友不出门即可申领补贴。二是照护服务到位。加强重度残疾人托养照护服务，加快构建以居家照护为基础、日间照料为依托、集中托养照护为专业支撑的服务体系，支持有能力的养老机构积极收住重度残疾人，探索“老年父母+残疾子女”家庭共同入住养老机构或其他托养照护机构，有效减轻重度残疾人家庭照护负担。三是辅具支持到位。开展康复辅助器具产业扩能提质行动，加强市场培育、技术创新和服务网络建设，不断拓展应用场景，让更多科技赋能、性能适配的康复辅具产品服务更加可及，群众用得起、用得上。

（范俐鑫）

养生健康

饮品会影响骨骼健康？

白开水

零糖、零钠、零热量。充足饮水能维持关节滑液黏稠度，让软骨在活动时得到润滑。是便宜、安全的“骨骼保护剂”。

淡茶水

茶多酚能减少尿钙排泄、降低骨吸收标志物水平，间接保护骨代谢。

运动饮料

如果不运动的时候喝，喝进去多余的钠会增加肾脏负担，糖分更会影响钙磷平衡。

浓茶、咖啡

长期大量喝浓茶或咖啡可能影响骨密度。指南一般建议每日咖啡因不超过300毫克。

碳酸饮料

通过“磷酸+咖啡因+高糖”三连伤骨。研究提示碳酸饮料与低骨密度和骨折风险相关。

果汁饮料

研究发现，每天多喝150至200毫升的果汁饮料，发生骨性骨折的风险将增加1.6至1.7倍。

李凌峰

山東省老年國際旅行社 0532-66988553 55715169 66988549
青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

福建
瑞金中央革命根据地纪念馆、古田会址、潮州古城、明清牌坊街、太平路牌坊古街、甲第巷、湘子桥、南澳岛、长山尾码头灯塔、青澳湾滨海旅游区、马銮湾、苏峰山环岛公路、鼓浪屿、万国建筑群、开元寺、蟳埔民俗文化渔村、海坛古城、武夷山纯玩双卧9日
青岛独立成团 特别安排2大特色美食
10月15/22/29日1980元起

土耳其
圣索菲亚大教堂、蓝色清真寺、古罗马竞技场、埃及方尖碑、托普卡泊老皇宫、大巴扎、以弗所古城、希林杰小镇、棉花堡、阿斯潘多斯剧场、卡勒依奇历史区、苏丹哈迈驿站、梅夫拉纳博物馆、格莱美露天博物馆、凯马克利地下城、鸽子谷、三仙女峰、塔克西姆广场、中村港口步行街、博斯普鲁斯海峡内陆双飞10日
北京直飞往返全国联运 全程车载WIFI 资深领队带队 安排7晚网评5钻住宿
10月22日 11月5/19日12499元起

湘鄂海/桂粤贵(湖南 湖北 海南/桂林 广东 贵州)-莽山五指峰景区、711时光小镇、飞天山翠江竹筏漂流(或柳州工业博物馆、大龙潭风景区、长寿岛、百魔洞、百鸟岩、巴盘屯、百色起义纪念馆、鹅泉景区、锦绣古镇、德天跨国大瀑布、北海银滩、金沙湾海岸、赤坎老街)千年古盐田、海花岛、天涯海角景区、大小洞天、红色娘子军纪念园、三亚圣草堂、亚龙湾国际玫瑰谷、亚龙湾沙滩、三亚凤凰岭、槟榔谷黎苗文化旅游区、分解洲岛、南极村、渔港公园、小七孔景区、大七孔景区、西江美景、西江千户苗寨、三国赤壁古战场、黄鹤楼、户部巷小吃街、长江夜游专列13日适老化改造新车体铺位均可充电当地特色美食 海花岛灯光秀 乘游船夜游长江.....11月27日 3280元起
江西-滕王阁、婺源篁岭、三清山风景区、南清园景区、望仙谷、景德镇、陶溪川、庐山风景区、毛泽东旧居、庐山瀑布纯玩双飞7日25人精致小团 青岛独立成团 夜游赣江景区升级一晚携程5钻住宿.....10月20日2850元起
西安-白鹿原民俗村、秦始皇兵马俑博物馆、骊山园、大唐不夜城、柴窑博物馆、大慈恩寺、大雁塔广场、回民街纯玩双飞4日18人精品小团 一价全含 特别赠送大型实景演出.....10月18/25/30日3180元
川西-双桥沟、墨石公园、塔公草原、高尔寺山、理塘、海子山自然保护区、尊胜白塔、亚丁景区、万亩青杨林、康定情歌木格措景区双飞7日全称4钻住宿升级一晚稻城有氧房 豪华2+1保姆车 赠送走进藏家歌舞晚会..10月16/25日5380元
新疆-罗布人村寨、天山托木尔大峡谷、巴楚红海胡杨林、天山胜利隧道、布伦口白沙湖、石头城景区、盘龙古道、班迪尔蓝湖、喀什古城、喀拉库勒湖双飞一卧8日全程2+1陆地头等舱保姆车、赠送喀什古城旅拍...10月17/22/27/31日 5680元
云南-海埂公园、大观篆新农贸市场、喜洲古城、大理古城、洋人街、玉龙雪山、丽江古城、束河古镇、洱海观景台双飞6日.....10月15/21/26/30日 3880元

摩洛哥 突尼斯-穆罕默德五世广场、鸽子广场、迈阿密海滨大道、哈桑二世清真寺、伊美圣洛郎花园、不眠广场、乌达亚堡、沃吕比里斯考古遗址、古兰经学院、卡拉维因大学、大染坊、舍夫沙万、哈布斯老城、里奇咖啡店、突尼斯老城、迦太基古城遗址、蓝白小镇、奥克巴大清真寺、撒哈卜陵墓、杰瑞特盐湖、柏柏尔人洞穴、埃尔杰姆斗兽场、苏赛古城2国13日含全餐 贴心安排中式餐与当地餐结合 赠骆驼骑行 马车巡游 下午茶.....11月10日19999元起
南非-总统府、教堂广场、先民纪念馆、太阳城、地震桥、齐齐卡马国家公园、环礁湖、奈斯那水门区、鸵鸟园、邮政树、狄亚士航海博物馆hai、比林斯堡国家动物保护区、十二门徒峰、海豹岛、企鹅滩、好望角、康士坦尼亚葡萄酒庄园、信号山、马来人社区、克斯腾伯斯国家植物园10日.....11月3/24日17999元
北欧+冰岛(丹麦 瑞典 芬兰 挪威)-皇后岛、斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、斯德哥尔摩老城区、诺贝尔博物馆、瑞典国家博物馆、瓦萨战舰博物馆、乌斯别斯基大教堂、赫尔辛基大学、南码头露天市场、岩石教堂、西贝柳斯公园、中央图书馆、爱沙尼亚塔林老城、塔林老城市政厅、托姆比亚城堡、哈尔格林姆斯教堂、珍珠楼、托宁湖、太阳航海者圆盘、蓝湖温泉、黑沙滩、海之门、杰古沙龙冰河湖、钻石沙滩、塞里雅兰瀑布、黄金瀑布、露天鱼市、圣玛丽教堂、松恩峡湾、纳柔依峡湾、哈当厄尔峡、挪威皇宫、阿美琳皇宫、安徒生铜像、小美人鱼铜像4国14日拒签全退 赠送双飞WIFI 赠送旅行三宝 纯玩无购物.....11月7日39800元
哈萨克斯坦+乌兹别克斯坦-塔什干独立广场、白色建筑参议院大楼、母亲纪念碑、乌兹别克斯坦国家应用艺术博物馆、塔什干电视塔、塔什干地下博物馆、首都白色清真寺、古勒-艾米拉陵寝、谢尔多尔经学院、比比-汗纳清真寺、Siyob集市、雷吉斯坦广场、兀鲁伯经学院、提拉卡里经学院、沙赫静达陵墓、兀鲁别克天文台遗址、奇姆肯特、中央公园、阿拜公园、奇姆肯特古城遗址、欧尔大巴斯广场、恰伦大峡谷、科克托别山、独立纪念碑、潘菲洛夫28勇士纪念公园、冼星海纪念碑、绿色巴扎市场2国8日全程0购物0自费 含全餐 走进当地家庭品尝传统美食.....12月10日6999元起
泰新马(泰国 新加坡 马来西亚)-大皇宫、玉佛寺、郑王庙、长尾船游湄南河、瓦尼萨歌舞表演、爽泰度假庄园、杜拉拉水上市场、格兰岛、珊瑚岛、全明星号邮轮、皇家寺、网红夜市、圣淘沙度假村、滨海湾花园、彩虹大楼、彩色娘惹屋、摩天轮合影、滨海湾金沙酒店外观、荷兰红屋、甘榜传统高脚屋、马六甲海峡清真寺、马六甲壁画街、粉红清真寺、国家皇宫、生命之河、占美回教堂、鬼仔巷、中央艺术坊、国家清真寺、亚罗街夜市、森林谷3国11日.....10月24/31日 11月7/17/22/24日5999元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★★另有多条线路供您选择，可拨打上方电话咨询★★★