

赓续长征精神 致敬荣军岁月

青岛举办纪念长征胜利90周年暨情暖重阳红帆思政文艺演出



为高龄老同志代表送上重阳祝福与组织关怀

1 打造沉浸式红帆思政课堂

本次演出创新打造沉浸式红帆思政课堂,设置“雄关漫道·铁血征程”“信仰永恒·初心如磐”“荣军敬老·幸福到老”三大思政篇章,由军休干部担任思政课推荐人,结合情景节目、数字宣讲、故事讲述,融思想教育与舞台艺术于一体,讲好长征故事、军休故事,推动红色思政教育入脑入心。

《雄关漫道·铁血征程》由军休干部李文庆担任推荐人。他以翔实史料回望长征368天的艰苦征程,讲述红军跨越万水千山、以生命铺就红色大道的悲壮史诗。情景故事《出发》、情景舞蹈《十送红军》再现烽火岁月军民鱼水深情;情景剧《丰碑》,讲述军休干部张志正徒步重走长征路,寻访无名烈士墓,替英烈看一看胜利曙光的动人故事,无名英雄铸就的精神丰碑,令现场观众动容。一曲合

唱《心中的歌》,用铿锵军歌回望峥嵘岁月,彰显忠诚底色。

《信仰永恒·初心如磐》,军休干部刘长敏作为推荐人登台。有着近40年海军服役经历的他,多年投身军休干部志愿宣讲团,开展100余场宣讲,线上线下惠及300余万听众。他介绍,青岛市军休服务中心组建10支“荣军‘银’领”军休干部志愿服务队,涵盖义诊咨询、法律援助、消防科普、基层治理等领域,用实际行动践行“老兵永远跟党走”的终身信仰。宣讲《我们在国旗下成长》、合唱《我宣誓》铿锵有力;青岛警备区官兵带来音乐快板《真情守护夕阳红》,生动展现警备区官兵用心用情守护老英雄幸福晚年的暖心日常;舞蹈《不忘初心》,展现广大军休干部戎装虽卸、初心不改,赓续红色基因、接续奋斗的精神风采。

《荣军敬老·幸福到老》由青岛军休数字人“小休”担任推荐人。数字人介绍,全市建成“智慧荣军”信息平台,集成50余个功能模块,覆盖退役军人移交安置、军休养老全生命周期服务,惠及全市36万余名退役军人和其他优抚对象,以数字赋能荣军事业,实现暖心守护老兵、荣军敬老幸福到老。故事《红花献给谁》娓娓道来敬老尊崇故事;情景讲述《荣军遥寄》,由军休干部、现役军人、军休职工共同登台,与数字人一同写下一封写给十年后的时光书信;歌舞《再一次出发》昂扬奋进,为整场演出画上圆满句号。

整场演出全部由军休干部、现役官兵、军休职工自编、自导、自演,以舞台为课堂、以艺术为教材,实现政治性、思想性、艺术性有机融合。现场掌声经久不息,老同志们红色旋律中重温长征精神,感受组织温暖。新时代的长征路上,将持续传承红色基因,牢记嘱托、勇担使命,把长征精神转化为强国强军

2 数字人介绍“智慧荣军”信息平台



合唱《我宣誓》



歌曲《再一次出发》



青岛警备区现役官兵、文职人员演出的音乐快板《真情守护夕阳红》

的实际行动。青岛市军休服务中心将持续以榜样军休、示范军休、智慧军休、健康军休、满意军休为目标,用心用情做好军休服务保

障,持续弘扬尊老敬老风尚,凝聚军民同心磅礴力量,为青岛建设新时代社会主义现代化国际大都市贡献力量。记者 张磊

为何不建议健康人长期佩戴动态血糖仪

不建议健康人长期佩戴动态血糖仪,原因有三点。

1、健康人胰腺β细胞功能正常,进食后2小时左右就能将血糖自然回落至3.9-7.8mmol/L的正常区间,完全没必要实时监测每分钟的血糖曲线。仅极限耐力训练人群、有糖尿病家族史的前期肥胖人群可短期佩戴摸索规律,无需长期使用。2、盲目佩戴有诸多实际弊端:经济成本高,单套14天传感器价格400-600元,长期使用是持续开销,而且夜间报警还可能干扰睡眠,极易催生数据焦虑。3、动态血糖仪监测的是组织间液葡萄糖,比指尖血滞后10-15分钟,血糖快速变化时数据偏差大,用这类滞后数据指导即时饮食完全无效。

科技本该让人从繁琐监测中解脱,不该让健康人变成血糖数据的囚徒。