

歌声传温情 敬老暖人心

红歌合唱嘉年华拉近盛欣老年公寓与老人距离

金秋送爽,菊韵盈香。10月20日-21日,由青岛市文化和旅游局、青岛日报报业集团指导,老年生活报与青岛盛欣老年公寓联合主办的“乐龄唱响·芳华绽放”2026庆祝重阳节暨纪念红军长征胜利90周年红歌合唱嘉年华在盛欣老年公寓温情上演。来自全市各老年文艺团体的爱好者们轮番登台,带来了精心筹备的40余个节目,涵盖红歌合唱、器乐联奏、特色朗诵等多种形式。一曲曲铿锵动人的红歌,一段段婉转悠扬的旋律,重温峥嵘岁月,传承红色精神,充分展现出岛城老年人热爱生活、昂扬向上的精神风采。

入住长者感受热闹氛围

76岁的牟海舟是公寓里的入住老人,得知当天有文艺演出早早地来到现场,“我年轻时就热爱朗诵,今天看到青岛市老年大学艺术院朗诵团表演的诗朗诵《长征》,激情澎湃,虽然我坐在后排座椅,但我也很激动。”当天他在房间看到楼下热闹的舞台,特意下楼观看。“住在公寓里,有活动我都



愿意来凑凑热闹,感受这份热闹气氛。”

盛欣老年公寓总经理盛柱介绍,公寓平日里也会在各类节庆节点为入住长者组织文艺活动。此次借助重阳佳节搭建文艺舞台,让公寓里的老人在家门口欣赏精彩演出,打通长者和外界交流的渠道,丰富大家的精神文化生活。院长王萍也表示,公寓坐落于十梅庵景区旁,风景宜人,户外草坪舞台视野开阔,艺术团的中老年朋友在优美环境里登台展演,同样是一场美好的体验。

公益探望,暖心温情同步送达

崂山区文化馆模特队队长董爱香,这次是第一次带领队员走进老年公寓参加公益演出。秋高气爽,队员们在美景中完成表演,还拍下不少视频留作纪念。“我们团队一直热心

公益,今后有机会,还会带着队员再来探望这里的老人们。”董爱香说。

暖心关怀同步送达。活动期间,海尔智慧康养相关负责人一行来到公寓看望入住老人,送上血压计、膝部按摩仪等健康辅助用品。83岁的潘士泽老人爱好书画写作,收到膝部按摩仪的他十分欣喜:“年纪大了腿脚容易不舒服,这份礼物送到了我的心坎上,以后可以经常按摩膝盖了。”

歌声传温情,敬老暖人心。本次红歌合唱嘉年华,既是一场红色文化的展演,也是一次敬老爱老的实践。精彩的文艺演出让公寓长者足不出户乐享文化盛宴,也让参演的老年艺术团近距离了解盛欣老年公寓。活动以文化为纽带,拉近了老年群体之间的距离,营造出敬老、爱老、助老的浓厚氛围,让敬老暖意流淌在每一位老人心中。 记者 臧硕



直面独生子女给异地父母养老难题

《2026中国独生子女给异地父母养老现状白皮书》发布

近日,《接不来的父母,回不去的故乡——2026中国独生子女给异地父母养老现状白皮书》(以下简称《白皮书》)发布。

《白皮书》归纳出当下独生子女家庭四类异地养老路径。一是“异地留守模式”,占比42%,父母留在家乡熟悉的生活圈层,但子女要承担距离带来的应急照护缺位、情感亏欠等风险;二是“随迁陪跑模式”,

占比30%,子女将父母接到身边居住或就近安置,但也面临老人“精神孤岛”、两代人生活习惯磨合等问题;三是“候鸟旅居模式”,占比16%,老人在不同城市间季节性居住,获得更优质的生活体验,但对家庭经济条件、老人身体状态要求较高;四是“机构养老模式”,占比10%,借助专业机构获得照护服务,但仍受传统观念包袱、服务价格等制约。

报告核心洞察显示,理想养老方案与现实选择存在明显错位,34%的独生子女内心希望接父母到身边同住,但现实中却有超四成父母选择异地留守;医疗突发风险、长寿带来的资金缺口、长期照护开销,是压在独生子女家庭身上的三大经济焦虑,越来越多年轻人意识到养老规划需要前置,由被动应对风险转向主动储备养老资源。 于志宽

理论“充电”、实操“练兵” 拧紧养老机构“安全阀”

青岛举行消防安全专项培训

本报讯 为帮助全市养老服务机构夯实安全管理能力,排查化解风险隐患,守住养老服务安全防线,10月14日下午,青岛市民政局组织召开全市养老服务机构消防安全专项培训。全市296家养老机构负责人、安全员,各区市民政局分管负责同志等近500人参加培训。

市民政局党组成员、副局长杨建军作开班动员讲话,点明了当前养老安全工作的形势与任务,要求各养老机构以本次培训为契机,常态化开展安全自查、常态化组织全员培训、常态化完善应急预案,把安全责任扛在肩上、落到实处。随后,养老服务行业资深培训考评专家围绕今年新出台的两项强制性国家标准——《养老机构基本规范》《养老机构重大事故隐患判定准则》进行专题解读,并同步讲解养老机构食品安全管理。专家从标准条文和判定要点入手,结合养老机构真实工作场景,逐条拆解重大事故隐患判定核心要点,帮助参训人员吃透标准要求、找准风险隐患。

市南区消防救援大队立足一线救援实际,围绕养老机构火灾特点展开剖析,现场演示各类消防设备的检查、操作流程,帮助参训人员建立直观认知。在消防实操演练环节,市南区消防救援大队现场指导参训学员开展灭火器使用与检查实操、体验灭火防护装备穿戴、参观讲解消防车,并近距离观摩消防车出水作业。

下一步,青岛市民政局将持续加大养老机构安全监管力度,推动消防安全培训与应急演练常态化、制度化,推动各项安全管控举措落地见效,守住养老机构安全“生命线”。

(记者 尚美玉)

养生健康

哪种阳光能助合成维生素D

秋高气爽艳阳高,不少人选择走出家门晒太阳补钙。然而有人疑惑,怎么晒了太阳却没有补上钙?怎样才能科学晒太阳,既有效补钙又不伤皮肤呢?

对于如何判断阳光强度是否足以帮助合成维生素D,专家表示,可以通过看阳光下的自己影子的长度,如果影子比自己身高长说明阳光中的紫外线强度不够,比身高短的情况下阳光中的紫外线强度才够。公众还可以通过维生素D含量高的海洋中脂肪较多的鱼类等食物获取维生素D。对阳光照射不足等人群,也可以使用维生素D的补充剂,包括400单位、800单位、5000单位等不同口服剂型,还可以通过肌肉注射维生素D制剂来补充。

张依琳