自然疗愈赋能 乐享社会生活

青岛市社会福利院探索“自然疗愈+社会体验”服务模式



初冬暖阳洒满莱西姜山湿地,芦苇随风摇曳,马儿缓步徜徉。青岛市社会福利院的集中供养特困人员依依不舍地和马儿挥手道别,大家交流着体验感受,伴着融融暖意踏上返程。这是青岛市社会福利院创新推出的“自然疗愈+社会体验”服务活动现场,也是福利院推动特困供养服务提质升级的生动缩影。

据了解,为推动集中供养特困人员服务从基础生存保障向发展赋能转变,更好满足供养对象多层次、发展性需求,2026年,青岛市社会福利院创新打造“自然疗愈+社会体验”融合服务模式。截至目前,项目已累计开展主题活动7场,组织200余人次特困供养人员走出封闭院舍照料环境,走进自然、融入社会,沉浸式参与多样化社会体验活动。

一年四季,不同主题的体验活动有序开展。春日,供养人员走进胶州艾草种植示范基地,亲手采摘艾草、制作端午香囊;海军节之际,大家登上舰艇参观学习,厚植家国情怀;盛夏,在雕塑园沙滩趣味运动会上,在互动配合中体会团结协作的意义;金秋时节,走进农场采摘花生、葡萄,亲身感受丰收的喜悦;初冬时节,赴姜山湿地开展马疗互动体验,在与动物、自然的相处中舒缓身心,收获安宁与满足。

该服务模式打破了院内照料空间的局限,把支持性疗愈活动搬到真实的自然与社会场景之中。走出院区参与活动后,不少平日里沉默少言的供养人员愿意主动参与互动、表达内心感受,脸上露出久违的笑容,精神面貌发生积极变化;部分存在情绪调节困难、伴有抑郁倾向的服务对象情绪状态得到明显改善,自我认同感与自我价值感持续提升。项目真正实现供养服务转型,服务重心从保障基本生活,延伸到潜能激发、社会参与、价值重建,为特困群体提供更有温度、更有内涵的发展型照料服务。

下一步,青岛市社会福利院将持续深化“自然疗愈+社会体验”融合服务模式,不断丰富发展性供养服务内容,持续为特困供养群体赋能,帮助他们更好地平等参与社会生活,共享民生发展成果。记者 **梁超**

方寸棋盘藏智慧 棋牌对弈乐融融



本报讯 11月11日,2026年青岛市市南区老教育工作者棋牌比赛热闹开赛,近百名银发教师欢聚一堂,同台竞技、快乐切磋。

本次比赛精心设置中国象棋、跳棋、扑克够级三个项目,贴合老教师日常兴趣爱好,兼具趣味性与竞技性。活动现场气氛轻松热烈,暖意满满。参赛的老教育工作者们精神饱满。象棋赛场静中藏趣,棋手们沉着冷静、步步斟酌,落子从容淡定,在方寸之间排兵布阵、比拼智慧;跳棋比拼灵动十足,大家思路敏捷、灵活走位,比拼耐心与技巧;热闹的够级赛场欢声笑语不断,搭档们默契配合,尽显团结协作的风采。 (张玉樑)

冬季送安康 义诊暖人心

青岛市医学会义诊活动走进青岛市李沧区中心医院

本报讯 11月14日,“万名医护进乡村 健康义诊心连心”公益义诊活动在青岛市李沧区中心医院启动。本次活动由青岛市医学会、青岛日报报业集团主办,青岛市医学会资深专家志愿服务分会、老年生活报承办,来自岛城多家三甲医院的资深医疗专家下沉社区,把优质、便捷的医疗服务直接送到老年群体家门口。



早晨8:30过后,不少周边社区的居民陆续来到义诊现场,有人手里攥着病历本、过往检查报告,有人特意把日常服用的药物一并带来,方便专家准确了解自己的长期用药情况。9时整,义诊正式开始,各个专科诊位前很快排起了小队,专家们进入“一对一”的专属诊疗状态,耐心接诊每一位前来咨询的居民。

70岁的陈女士早早就来到现场等候,她说:“我在社区群里看到这次义诊的通知,坐诊的都是三甲医院的专家,我这一直烧心憋气找不到明确原因的老毛病,今天特意过来请专家把把关。”青岛大学附属医院神经内科主任医师潘旭东结合她的过往就诊记录,细致分析了相关诱因,给出了针对性的后续检查和治疗建议。

72岁的苏女士在女儿的陪伴下就诊,她长期受腰椎间盘突出困扰,得知本次义诊邀请到骨科专家坐诊,特意提前做好了准备。“平时去大医院还得挂号、排队,这次义诊的地方离我家很近,省时省力还省钱。”青岛市海慈医疗集团骨科主任医师陈德喜对着苏女士带来的影像片,为她讲解腰椎、膝关节的退行性变化原理,还手把手教给她几套在家就能操作的康复理疗动作,方便她日常居家养护。

考虑到不少老年人年纪大、听完医嘱容易记混,专家们特意把注意事项、用药须知等关键内容逐条写在便签纸上,让大家听得明白、记得清楚。除此之外,李沧区中心医院还专门设置了免费血压测量处、养生中药茶饮处,为整场义诊做好保障服务。

据悉,本次义诊活动累计服务社区居民近百人。活动汇聚了来自青岛大学附属医院、青岛市市立医院、青岛市海慈医疗集团、山东大学齐鲁医院(青岛)、青岛市中心医院、青岛市即墨区中医医院等多家优质医疗机构的资深专家,覆盖外科、骨科、中医科、呼吸科等多个专科。后续活动组织方将持续开展此类公益健康活动,把优质医疗资源送到更多老年居民身边,切实提升老年人的健康获得感与生活幸福感。 (记者 **崔佳佳 张磊**)

扫码看视频

养生健康

吃不对盐 当心多种病

不少人做菜为追求“健康”,常年只放盐,完全不吃味精、鸡精,却仍查出高血压、骨质疏松,这背后是认知出错。

盐的主要成分氯化钠是人体必需物质,瑞士伯尔尼大学曾有研究提出钠摄入增加与预期寿命延长相关,但该结论仅适用于每日钠摄入在2.3-4.6克的区间,一旦每日盐摄入超过5克,心血管疾病风险就会明显上升。而我国居民日均盐摄入量普遍超标,《柳叶刀》数据显示,超八成国人每日吃盐达12.6克,远超标准。

高盐饮食的危害十分明确:推高血压,带走钙质,诱发骨质疏松;高渗透压长期损伤胃黏膜,还会提升胃癌风险,甚至会加速皮肤老化,催生皱纹。

要警惕四类“隐形含盐大户”:酱油、黄豆酱等调味品,腊肉、咸菜等腌制食物。**小妙**