

青岛一中喜迎百年校庆

新建校史馆开馆 历届校友人才辈出欢聚一堂



青岛一中2019届2班11名同学返回母校参加校庆。王帅 摄

10月19日，山东省青岛第一中学建校100周年庆祝大会，在学校体育馆举行。校友们从天南海北重返母校表达心中美好祝福。

校友重聚见证历史

早上8时许，记者走进青岛一中，看到历届毕业生齐聚一堂，喜气洋洋。有些校友已头发花白，早早回到母校。他们彼此之间多年未见，一时叫不上名字，或者仔细端详才认出对方，而大家都能准确地一眼认出自己的老师。师生共同见证百年校庆的历史时刻，心潮澎湃，感慨万千。

庆祝大会前，学校举行了新建校史馆开馆仪式。9时30分，庆祝大会现场高朋满座。大会分为初心磐石、时代春天、世纪之光、追梦未来4个篇章。校友和师生倾情参与，以情景剧、歌舞、合唱等不同表演艺术形式，温情回顾了在学校的工作和学习生活，从不同侧面展示了学校百年来的发展成就，表达了对学校的美好祝福。

歌唱演讲献上祝福

一百年风雨沧桑，一百年扬帆远航。正因为根植于红色传统，秉承深厚的文化积淀，青岛一中前进的步伐才走得如此坚实而有力。峥嵘岁月，薪火相传；逆流而上，风雨沧桑。百年的砥砺奋进让青岛一中走进了时代的春天。这里的同窗之情，花底笙歌，绿芜墙绕；这里的师生感怀，梅花喷香，桃李芳华；这里的校园生活，春色旖旎，耐冬流红。从一中走出的学子再次欢聚一堂，共同为母校庆生，献上一句，“母校，我们永远为您骄傲！”

2011届毕业生、青岛音乐家协会声乐委员会理事

肖京带领八名在校学生，共同带来《献给母校的歌》；刘永康、吴海川、乔艳冰、傅东升等十位不同年代的一中校友，带来演讲《向母校报告》，尽情抒发对母校的感怀之情；崔洪生、邢桂范、李芳、郭素萍等不同时期在一中执教的老师，分享了各自难忘的从教经历；李青、张磊、孙嘉璇等在职教师代表，讲述了在先辈教师影响下的教育理想……

看到自己曾经的老师出现在闪耀的舞台上，似有光芒万丈，许多校友都激动得热泪盈眶。其中，最令人动容的是80岁的山东省特级教师崔洪生，他的6年中学时光都在青岛一中度过，1967年—2004年在一中任教37年。2004—2014年，已退休的他被学校返聘10年，潜心编撰校史。青岛一中对崔洪生而言，是一生难以割舍的情缘。

青岛市师德标兵李青虽已接近退休年龄，仍被学生们亲切地称为“青姐”。她在舞台上动情地说，《青岛晚报》头版大照片刊登了在高考结束现场，她被学生们欢呼着高高抛向天空的照片，成为她和那届毕业生的美好见证和回忆。

薪火相传回报母校

青岛一中的百年辉煌，离不开无数教师在喧哗中潜心研究，在浮躁中沉静思考，在平凡中创造伟大，也离不开历届管理者的创新开拓。原青岛一中校长张松本、姜炳毅，原青岛一中党委书记王国利、刘丽，青岛二中校长、原青岛一中校长王先军共同登台，接过饱含感谢的鲜花，向一中表达了自己的期望与祝福。

幼苗成树，绿荫铺地。学业有成的一中学子，带着喜悦和自豪，献上对母校的感恩和祝福。青岛一中自主招生的国防教育班、“英才班”、海尔创新班、交运创新班，以及各种奖学金、助学金的设立，都是由一中



黄晓明颁发“优才优艺奖”。

优秀毕业生牵头创办的。1968届高中校友、海尔集团创始人张瑞敏，于2013年创设了青岛一中“海尔创新班”，也设立了海尔“寸草春晖、知行合一”奖励基金；1996届校友、著名演员黄晓明，于2015年出资设立“黄晓明优才、优艺、优教奖”。会上，颁发了海尔“寸草春晖”优秀教师奖、“知行合一”优秀学生奖、“黄晓明三优奖”。

崭新起跑线在延伸

据介绍，青岛一中创建于1924年，前身是私立胶澳中学。在百年发展历程中，校名曾几经更改、校址曾几度变迁，青岛一中为国家培养优秀人才的使命一如既往，“名流创办、名家管理、名师执教、名人辈出”的办学之路从未改变。学校秉承“以人为本、内涵发展、适切教育、多元育人”的办学理念，坚持“自强不息、合志同方”的奋进精神，逐步形成了“正心正行、成己成人”的“正成”校园文化。近年来，学校先后获评全国文明校园、全国教育系统先进集体、全国五四红旗团委、首批国防特色教育示范学校等荣誉称号。

青岛一中大力弘扬教育家精神，实施“双金字塔策略”和“领跑者培育行动计划”，在纵深推进师德师风教育的基础上，扎实推进“强师五大计划”，打造了一支师德高尚、理念先进、业务精湛、充满创新活力的教师队伍。在校友们的我心中，一中的老师们有钢铁般的意志，有无比的智慧和力量。他们擦去了功利，画出了彩虹，举起了别人，奉献了自己。

百年后的今天，崭新的起跑线已经在延伸拓宽，第二个百年的壮美画卷正在舒展。青岛一中将传承先辈精神，在祖国伟大的怀抱里继续前行。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 首席记者 张译心 摄影 王帅

科学管理体重 不做“脆骨老人”

世界骨质疏松日来临 青岛市疾控中心发布健康提醒

本报10月20日讯 每年的10月20日是世界骨质疏松日，今年世界骨质疏松日的中国主题为“管体重、强骨骼”。20日，青岛市疾控中心发布健康提醒，强调关注科学管理体重与骨骼健康的关系，以预防骨质疏松症和脆性骨折的发生。

骨质疏松症是中老年人最常见的骨骼疾病，随着我国人口老龄化加剧，骨质疏松症的患病率正在急剧攀升，其主要症状有疼痛、脊柱变形和骨折，给患者身体和家庭造成沉重负担。“我们需要关注全生命周期的骨骼健康。”青岛市疾控中心专家李斐斐说。

体重是影响人体代谢和骨骼健康的重要因素，在生命的各个阶段都会影响骨骼健康。人们往往注意低体重对骨骼健康的影响，但越来越多的研究表明，低体重和过度肥胖都会对骨骼健康造成不利影响。

按照现行标准，我国健康成年人的体质指数(BMI)应在18.5~23.9 kg/m²。BMI在18.5 kg/m²以下，为体重过低；24.0~27.9 kg/m²为超重，28.0 kg/m²以上为肥胖。低体重是骨质疏松和脆性骨折的重

要危险因素，应积极通过增加能量摄入和加强运动等方式促进体重增加。人体在健康体重或体重适度增加时，体重与骨密度呈正相关，但体内脂肪含量过高时会导致骨转换失衡，使成骨细胞活性减低，破骨细胞活性增加，从而导致骨丢失加快，增加骨质疏松风险。尤其腹型肥胖人群，腹部脂肪量的增加与骨密度呈负相关。与此同时，超重、肥胖人群由于行动灵活性受限，在骨质疏松的情况下，更容易发生跌倒，导致骨折风险明显增加。

为倡导和推广文明健康生活方式，提升全民体重管理意识和技能，国家卫健委组织发布了《居民体重管理核心知识(2024年版)》，指导公众科学管理健康体重。李斐斐建议，市民应保持均衡膳食，多摄入含有足够的钙、蛋白质、维生素D、维生素K等营养素的食物。对于超重和肥胖人群，少吃高能量食物，如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等，多吃富含膳食纤维的食物，如全谷物食物、新鲜蔬菜、水果等。规律饮食、控制进食速度、避免暴饮暴食。体重过轻者，首

先应排除疾病原因，合理增加营养至相应的推荐水平。

长期坚持科学运动，有利于保持适宜体重和维护健康骨骼。对骨骼健康最有益的运动类型是负重运动和力量训练，比如举、推、跑、跳以及“登台阶”等方式，可使骨骼更加强健。儿童青少年要多做有氧运动和负重运动，比如跑步、跳舞、篮球及足球等。坚持有规律的运动会增加峰值骨量，要培养长期运动的习惯。

运动锻炼可以延缓衰老，老年人规律、适度的身体活动可以改善平衡功能，对肌肉、骨骼、关节有益，可降低跌倒风险，也可以减少跌倒后骨折的风险。需要注意的是，老年人应重视运动安全，量力而行。适合老年人的运动有太极拳、八段锦、散步、跳舞等。

李斐斐表示，不管哪个年龄段，都应当践行“骨健康”理念，合理营养，加强运动，保持健康体重，让骨骼健康贯彻生命始终，最终营造健康快乐的老年生活，充分保障老年人群的生活质量。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊儒)