



责编:宋振涛 美编:李萍 审读:于晓平

2023年6月9日 星期五

巧运物资、勇往直前、穿越封锁线、炸碉堡……

# 军旅风运动会“战斗值”拉满

市军休服务中心联合浮山路小学共同举办趣味运动会

## 军休家园

支援前线、红军的扁担、英勇炸碉堡、巧运物资、勇往直前、穿越封锁线……6月1日上午，市军休服务中心联合浮山路小学共同举办“党小萌心向党 爱运动心飞扬”军旅风趣味运动会，青岛市军休干部志愿宣讲团成员杜宏奇通过红色宣讲、赛场指导等形式与学生进行了互动，发挥“军”字优势，引导、鼓励在场学生传承好红色基因，做好祖国的接班人。



学生们积极参与各项运动项目。



军休干部为学生们讲述比赛项目背后的故事。



军旅风运动会又飒又燃。



趣味性十足的军事比赛项目深受学生喜爱。

## 市军休服务中心18个党支部获“市直机关五星级党支部”命名

**早报6月8日讯** 近日，青岛市委市直机关工委公布2022年度市直机关五星级党支部命名对象，市军休服务中心综合部党支部、二分中心梅岭西路党支部、四分中心九水东路第二党支部等共1个职工党支部、17个军休干部党支部上榜。

上述党组织坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以创新性开展“支部建设攻坚行动”为抓手，推进党支部标准化规范化建设取得实效，党组织政治功能和组织功能得到有力提升，为推进新时代军休服务管理工作高质量发展提供坚强政治保证。

(通讯员 游潇)

### 市军休服务中心“五星级”党支部名单

市军休服务中心综合部支部委员会  
市军休服务中心第二分中心梅岭西路支部委员会  
市军休服务中心第四分中心九水东路二支部委员会  
市军休服务中心第一分中心闽江路二支部委员会  
市军休服务中心绍兴路院区第四支部委员会  
市军休服务中心第二分中心香港路一支部委员会  
市军休服务中心第一分中心镇江路一支部委员会  
市军休服务中心第二分中心盐城路一支部委员会  
市军休服务中心第三分中心河马石院区第九支部委员会  
市军休服务中心第四分中心城阳一支部委员会  
市军休服务中心第一分中心江西路一支部委员会  
市军休服务中心第二分中心香港路二支部委员会  
市军休服务中心第三分中心佳木斯路院区第三支部委员会  
市军休服务中心第四分中心浮山军苑一支部委员会  
市军休服务中心第一分中心潜院三支部委员会  
市军休服务中心第二分中心香港中路三支部委员会  
市军休服务中心第三分中心台柳路院区第四支部委员会  
市军休服务中心第四分中心胜利花园五支部委员会

## 资讯

养生更要养“心”

这场“荣军敬老”健康大讲堂点赞数破万



健康大讲堂现场。

**早报6月8日讯** 为推动主题教育不断走深走实，5月25日，军休三分中心举办以“关注健康从‘心’开始”为主题的“荣军敬老”健康大讲堂线上+线下讲座，邀请工会EAP援助师、山东省总工会心理健康服务专家李文胜从夏季养生、心理状态调适等方面为军休干部进行讲解，讲座同步通过“老兵情未了”公众号进行直播，直播期间点赞数破万，受到军休干部好评。

“如果日常生活中不能保持好心情，身体免疫力就会下降，疾病就会找上门。所以，养生更要养‘心’，要调试心理状态，给自己积极的心理暗示。”李文胜从转变角色、培养爱好、保持乐观、勤于学习、扩大社交、生活自律等方面阐述了如何保持积极向上的心灵，做自己的情绪管理大师。

“之前我特别关注子女的事情，有时候会过度干涉，自己也焦虑，孩子也烦恼。”军休干部田茂芬听完讲座后表示，要继续发挥余热，实现自我价值，使精神上有所寄托。

“夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实”。面对即将到来的炎炎夏日，李文胜还为军休干部提供了夏季养生十二法：多食酸和苦、防“心火旺”、静养心神、泡脚、轻运动、及时补水、晒后背、午睡、夜卧早起、避免贪凉、饮食清淡、饮食卫生，提醒军休干部顺应四季养生防病，在夏季清燥解热，注意护心。

“我夏天多汗，经常出虚汗，今天听了专家的讲座，感觉非常实用，回家后我打算从饮食方面进行调整，多吃酸的食物增进食欲、敛汗止泻。”军休干部林进均说。

市军休服务中心牢牢把握“学思想、强党性、重实践、建新功”的总要求，立足自身实际，聚焦主责主业，推动主题教育与军休工作互促并进，尤其在军休干部康养方面，通过定期开展线上的“荣军敬老”健康大讲堂，以及线下的义诊、健康讲座等，加强对军休干部心脑血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病、口腔疾病等常见病、慢性病的健康指导、综合干预，用优质的康养服务，满足他们医疗、康养、护理、心理等各类服务需求，为军休干部提供看得见的尊崇。

(通讯员 管莉 摄影报道)