端午假期将至，青岛凭借山海风光和人文风情吸引八方来客，多家在线旅游平台大数据显示——

青岛上榜端午“十大热门”旅游目的地

□青岛日报/观海新闻记者 **马晓婷** 实习生 **刘子鸣**

本报5月28日讯 端午假期将至，连日来，多家在线旅游平台陆续发布假期出游趋势预测，凭借山海风光和人文风情，青岛旅游热度持续“领跑”，跻身多个“十大热门”榜单。青岛也正在积极做好准备，迎接海内外游客的到来。

受时间限制，今年端午假期，游客多考虑短途周边游。携程2024年端午假期出游趋势预测显示，端午假期国内周边游预订量同比增长20%，周边游热门目的地分别为：南京、杭州、上海、广州、苏州、天津、北京、济南、秦皇岛和青岛，目的地为青岛的端午假期周边游预订单量同比增长30%。

同程旅行数据显示，截至5月27日，端午假期旅行热度最高的目的地城市主要有北京、重庆、南京、南昌、长沙、上海、武汉、成都、青岛、西安。出游方面，“新中式”成为年轻人关注的旅行方式，各类传统文化相关的景区景点、演艺项目、非遗体验、节日活动等受到游客关注，国内目的地纷纷推出节日相关活动，吸引游客前往。

今年端午假期的酒店预订花费相对更低，可谓是性价比出游优选。在去哪儿平台上，青岛与北京、上海、南京、长沙、成都、杭州、重庆、西安、广州、武汉一同跻身酒店预订热门城市。携程数据也显示，青岛、西安等热门目的地的酒店单均花费较“五一”假期可省超过30%，较暑期也有二至三成左右的优惠。

滨海度假游、端午民俗文化游成为这个假期的出游热点。携程数据显示，端午假期青岛主要客源地为北京、上海、济南、潍坊、烟台，青岛居民出行热门目的地为济南、北京、淄博、烟台、南京。海军博物馆、青岛极地海洋公园、青岛德国总督楼旧址博物馆、青岛啤酒博物馆、青岛海底世界、信号山公园等成为青岛端午假期热门预订景区。

从多家平台出行数据来看，2小时、3小时高铁圈内出游成为游客的主要选择。周边游的火热，使得假期期间核心城市往返周边城市的车票较为紧俏，济南—青岛成热门出行线路，北京—青岛等低于3小时旅程的高铁游受热捧。去哪儿大数据研究院研究员肖鹏介绍，“小城游”在这个端午依旧火热，以一个大城市为中心，向周边小城深度“下沉”游，成为受欢迎的旅行方式。

当下，治疗更专业、安全性更好、性价比更高的康复科备受年轻群体青睐，青岛部分医院康复科年轻患者数量占到门诊总量的三分之一

年轻人缘何“爱”上医疗康复

□青岛日报/观海新闻记者 **黄 飞**

“养生”曾经被认为是老年人的“专利”，如今却在年轻群体中蔚然成风，医院的康复门诊成为年轻人的新选择。在社交网络平台上，很多年轻人“晒”出康复诊疗单据，分享他们到医院康复治疗的经验和感受。

近日，记者探访岛城多家医院的康复治疗门诊发现，年轻人渐已成为康复治疗的“常客”，部分医院康复科年轻患者数量已经占到门诊总量的三分之一。治疗更专业、安全性更好、性价比更高的康复科，正在成为“90后”乃至“00后”的“养生打卡地”。

观念转变：“年轻面孔”明显增多

24岁的孙先生刚刚步入职场，因为工作需要，他几乎每天都要伏案工作近10个小时，回家后也往往是继续在电脑前玩网络游戏，常常感到腰酸背痛，脖子和手腕也不舒服。近日，他在社交平台上看到，很多网友推荐到医院康复科调理身体，就抱着试试看的心态来到山东大学齐鲁医院（青岛）康复科。如今，刚刚康复治疗了3次，他感觉身体已有起色。

像孙先生这样被社交平台“导航”到医院体验康复治疗的年轻人不在少数。随着年轻人养生观念的改变，康复理疗正在成为他们追求健康的新选择。记者在山东大学齐鲁医院（青岛）康复科一间康复诊室内看到，6名正在看诊的患者中有5名是年轻人。其中，既有20岁左右的大学生，也有30岁左右的“上班族”，他们有人因为运动损伤前来做康复训练，还有人因为肩颈不舒服前来做康复治疗。根据山东大学齐鲁医院（青岛）康复科统计，今年3月的门诊量较去年同期增长35%。“门诊新增患者中绝大部分是35岁以下的年轻人，目前年轻患者数量已经占到门诊患者总量的三分之一。”山东大学齐鲁医院（青岛）康复科副主任吉文彬介绍。

在青岛市市立医院康复医学科和青岛市中心医院康复医学科同样出现了年轻患者明显增多的情况。在青岛市海慈医疗集团治未病科，每到周末都会出现大量的“年轻面孔”。“很多大学生和初入职场的年轻人利用周末前来康复理疗，因为他们的到来，治未病科的周末门诊量翻倍。”海慈医疗集团治未病科医生丁蕾介绍。

选择转变：专业医疗安全感满满

丁蕾表示，很多年轻人白天坐在电脑前工作学习，回家后继续对着手机或者电脑玩游戏、刷视频，颈椎病、腰椎间盘突出等疾病的发病年龄大为提前。

值得欣慰的是，如今的年轻人健康养生意识比较强，他们发现亚健康状态后早早开始寻求解决方案。此前，很多年轻人选择到“家门口”的“养生馆”“按摩中心”接受按摩、拔罐、足底按摩等保健服务。但这种养生保健性质的理疗，只能对部分疾病起到暂时缓解疼痛的作用，治标不治本。部分技师超范围开展针灸、小针刀等创伤性、侵入性操作，消毒难以达到院感标准，存在安全隐患。

近年来，越来越多的年轻人选择走进医院康复科。他们发现在医院做康复更安全更有保障，康复医生可以结合医学检验、影像等检查结果，更有针对性地开展对因治疗，不仅体验感“拉满”，康复效果也立竿见影。这些年轻人将自己的康复体验分享到网上，成功在今年春季掀起了到医院康复理疗的健康新风尚。

“康复治疗本质是帮患者恢复功能，既可以帮助偏瘫或手术后活动受限的患者恢复行动能力，也可以帮助身体疼痛不便的患者恢复正常工作和生活。上班久坐导致的肩颈腰痛，运动不当造成的扭伤拉伤，乃至落枕导致脖子不能自如活动，都可以到医院康复。”吉文彬介绍，山东大学齐鲁医院（青岛）康复科可提供中医特色康复服务和现代医学康复服务，康复医生还会针对患者的具体病情定制居家康复训练计划和生活方式调整方案，帮助患者从根本上解决问题。

消费转变：在医院康复更有性价比

此前，阻碍年轻人走进医院康复科的因素除了观念，还有治疗费用和看诊时间。很多年轻的“上班族”想当然地认为到医院康复费用会比较高。但实地体验之后，他们发现在医院康复更有性价比。相较于“养生馆”“按摩中心”，医院康复科的诊疗项目明码标价、价格亲民且不需要预付费，有职工医保的患者还可以通过医保门诊统筹报销。

看诊时间也是影响年轻人到医院康复的重要原因之一。近期，很多医院的康复科为了方便学生和“上班族”，调整了看诊时间。山东大学齐鲁医院（青岛）康复科启动早门诊，夏季早上6点40分开诊。青岛市海慈医疗集团治未病科也增加了周末医生的排班，以接诊更多年轻患者。今年4月11日起，青岛市市立医院康复医学科增设了夜间康复治疗门诊，为患者提供与白天同质化的康复医疗服务。该科室主任毛世刚介绍，康复“夜门诊”开诊一个多月，吸引了大量学生和“上班族”前来就医，占比超过了患者总数的三分之二。康复“夜门诊”还接诊了大量因运动损伤就医的年轻患者，毛世刚介绍，康复医学科与骨科中心积极开展多学科会诊，帮助这些年轻患者尽快康复。

市人力资源社会保障局党组成员、市社会保险事业中心主任王韶伟做客民生在线，回应网友关心的热点问题

青岛社保参保人数达855.2万人

□青岛日报/观海新闻记者 **任晓萌**

5月28日下午，青岛市人力资源社会保障局党组成员、市社会保险事业中心主任王韶伟做客民生在线，围绕“优化社保服务，提升经办水平”主题与网友在线交流。

近年来，青岛聚焦重点群体，持续做好参保扩面工作。截至目前，全市社保参保人数达855.2万人，参保企业户数达29.1万户；全市参加企业年金总量达2866家，141.6万人参与个人养老金试点。同时，在全国率先试行补充工伤保险与伤养服务相结合的新型工伤保障制度。

聚焦做优社保服务，青岛在全省首创企业简易注销社保联检模式，建立“社银适老服务联盟”，更好地为企业职工、老年人提供便捷高效的社保服务。同时，围绕社保服务数字化转型，青岛积极创建“参保一件事”“退休一件事”和社保基金财务智能预警平台等8个数字化应用场景，推行“灵活就业人员退休”“企业退休人员遗属待遇”网上办、掌上办，通过“免申即享”为全市28万余户企业减、免、缓征社保费398亿元，为2.7万户企业发放扩岗补助和稳岗返还资金。

网谈期间，有网友提问，自己所在企业多年前破产，职工保险也中断缴纳，对于断缴的职工保险，是否可以由本人补缴？对此，王韶伟表示，根据相关政策规定，参保职工不能以个人身份申请补缴各项社会保险费。如果企业职工的原单位已经破产，其本人在原单位工作期间应缴未缴的各项社保费，可以由破产企业清算小组或原主管部门委托其下属或相关联企业向参保地社会保险经办机构提出书面申请，并提供补缴人身份证明（身份证或户口簿）和原始档案、劳动合同、用工登记表、工资收入凭据等与补缴事由相对应的证明材料。补缴业务需在职工领取养老待遇前办理完毕。

“民生在线”下期预告

网谈时间：5月30日（周四）下午2:30—4:00

网谈单位：市体育局

面向全区各级新时代文明实践阵地和社会各界征集公益性文明实践精品课程、活动，探索打造“文明实践搭台、各方都来唱戏”的中华优秀传统文化创造性转化与创新性发展新局面

崂山区：文化“两创”，和声悠扬

周一练合唱，周二学古琴，周三休息一天，周四打太极拳……家住崂山区金家岭街道鲁信长春社区的“宝妈”张女士近段时间有点“忙”。孩子已经入学的她，一口气报了三堂社区里组织的新时代文明实践精品课，丰富日常生活的同时，也加深了她与邻居们的交流互动，并积极参与到优秀传统文化的传承与发展中。

发生在鲁信长春社区的这一幕，只是崂山区诸多社区（村）积极响应新时代文明实践，推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展的一个缩影。崂山区委十三届五次全体会议提出实施文化“两创”提质争先行动的任务要求，明确以传统文化传承创新片区总体策划为牵引，策划一批体现崂山元素的文化活动、文创产品，高水平建设文化强区。从生动鲜活的基层实践中汲取智慧，崂山区委宣传部聚焦就近供给、按需供给、特色供给、有效供给，念好“近—需—特—效”四字诀，积极推进优秀传统文化与精神文明建设深度融合，并将其落在行为习惯养成上、道德修养培育上、群众文明素质提升上，为崂山区高质量发展提供精神动力。

“点单式”服务

群众是推动实现中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展的重要力量。

念好“近”字诀。崂山区以老百姓家门口的新时代文明实践站为阵地，借鉴先进地区经验，优化资源整合，深入挖掘崂山文化内涵，积极为居民提供接地气、有活力，且更加鲜活多彩的传统文化活动，打造居民“家门口”的“点单式”服务新模式。今年以来，已初步确定金家岭、中韩、沙子口、王哥庄、北宅五个街道的16个村（社区）作为文化“两创”与精神文明建设融合发展试点，通过推出居民们喜闻乐见的康养、乐器等公益课程，以崇德向善、孝老爱亲、邻里和睦等优秀传统文化中的价值理念为切入点，化解邻里矛盾、拉近干群距离、营造和谐民风，形成改善家庭关系、邻里关系、干群关系、党群关系的强大合力。

念好“需”字诀。在现有试点公益课程基础上，“文化‘两创’ 美德崂山”崂山区新时代文明实践精品项目评选已于近日启动。崂山区面向全区各级新时代文明实践阵地及各相关文艺院团、社会组织、中小学校、高等院校、企事业单位、居民群众等，征集公益性文明实践精品课程、活动，持续推进政企联建、校地联盟、区街联动，探索打造“文明实践搭台、各方都来唱戏”的中华优秀传统文化创造性转化与创新性发展新局面。该活动紧扣“文化‘两创’与精神文明建设融合发展”主题，将中华优秀传统文化与文明实践专题活动相结合，重点围绕“文明实践·理响崂山”“文艺进万家 健康你我他”“传递文明·呵护生命”等7个专题征集评选，以期形成涵盖国学体系化公益课程、传统手工艺制作活动、中医药健康养生等在内的服务资源清单，供各社区居民“点单”。根据规划，自6月份起，本次活动组织评审出的优秀课程将走进崂山区各社区（村）展演，在居民“家门口”开展各类公益服务，让更多居民参与到文明实践活动当中，营造睦邻友好、文明和谐的新型社群关系。

“沉浸式”体验

文化“两创”工作开展得好不好，归根结底要看群众是否愿意参与。因此，体验感最为关键，崂山特色是崂山区文化“两创”蓄势“出圈”的重要保障。

念好“特”字诀。在崂山区各街道、社区，一个个各具特色的文化“两创”生动实践正持续“上新”。“我们已经培养了12名编织技艺授课老师，既有社区工作人员，也有企业职工，还有社区里的退休居民、全职妈妈。”在金家岭街道石岭路社区新时代文明实践站，社区党委副书记仇哲艳飞针走线间，吸引了一众“粉丝”。除编织技艺外，居民们还可以在这里学习皮影、泥塑、剪纸、拓印、扎染、陶艺、掐丝珐琅等十余项“非遗”手工技艺，感受传统文化的魅力。

做拍打养正操、听中医健康知识讲座、学崂山武术……在中韩街道牟家社区新时代文明实践站，社区居民一早便汇聚于此，感受传统文化的独特魅力。“参加这些活动，大家不仅收获了健康、收获了快乐，还收获了邻里情、姐妹情。”工作人员王新灵表示，文化“两创”培训火热开班，为社区营造了和谐友爱的邻里关系，使得文化“两创”成果真正在居民心中生根发芽、开花结果。

近日，在沙子口街道听海社区新时代文明实践站，一场以“母爱如歌——经典歌曲演唱会暨中式酥点制作”为主题的文明实践活动成功举行。伴着动人的歌声，居民们在烘焙师傅指导下和面、揉面、包馅、烘烤，未久，各自制作的中式酥饼便新鲜出炉，香气满溢整个新时代文明实践站。大家齐聚一堂，沉浸式参与了一场文化与美食的双重盛宴。

传承孝老爱亲的中华传统美德，建设和弘扬新时代良好家风。5月11日上午，在王哥庄街道曲家庄村新时代文明实践站，一场主题为“全环境立德树人·共筑美好家庭”的活动，吸引了60余名村民参加，活动引导居民们传承弘扬孝顺善良、求真务实、明德修身、勤俭朴素等优良品质，用人人讲美德、家家树新风撑起新时代好风尚。

孩子们身着汉服研读《茶经》、学习品茶礼仪，感受传统文化的魅力……北宅街道新时代文明实践所通过举办传统文化亲子体验活动，推动文化“两创”与精神文明建设融合发展。“我们将链接辖区内更多共建资源，组织开展‘文明实践·助学育人’‘我在文明实践中心过佳节’等专题活动，不断丰富居民精神文化生活。”北宅街道相关负责人说。

▲居民们在崂山区新时代文明实践站学习古琴。

◀孩子在新时代文明实践站感受崂山剪纸的魅力。 **衣 涛** 摄

“示范式”发展

党的二十大报告提出，坚持创造性转化、创新性发展，以社会主义核心价值观为引领，发展社会主义先进文化，弘扬革命文化，传承中华优秀传统文化，满足人民日益增长的精神文化需求。

念好“效”字诀。崂山区以地域特色为切入点，深入挖掘辖区传统文化内涵，通过文化“两创”综合推进辖区精神文明建设工作，并明确了“一年聚焦示范带动、两年达成复制推广、三年实现质效提升”的目标要求，促进精神文明建设与基层社区治理工作同频共振。

如何实现这一目标？崂山区探索“文化‘两创’+文明实践”双驱动发展模式。开展“1+6”项文明实践活动。其中，“1”即“文明实践我行动”主题活动，“6”即文艺助力基层精神文明建设、“传递文明·呵护生命”、“传文明、送科技”、“文明实践·助学育人”、“我在文明实践中心过佳节”、文化遗产宣传和保护六项专题活动，深化“海誓山盟”婚礼殿堂建设，持续开展深化移风易俗行动，形成“文明实践搭台、各方都来唱戏”局面。

推进“文化‘两创’+文明创建”双融合实施策略。崂山区深入挖掘中华传统文化中的时代价值，融入“文明社区”“文明家庭”等六大方面文明创建活动，将优秀传统文化作为社会治理资源，与美德信用建设、网络文明传播、城乡文化发展贯通融通。

推动“文化‘两创’+文明培育”双提升工作局面。崂山区提升打造“上善若水 德耀崂山”品牌，选树“道德模范”等道德榜样，用群众身边好人好事教育引导群众；加强家庭家教家风建设，开展“山海相依 山海育心”校家社合育系列活动，以文化“两创”赋能立德树人工作纵深推进。

从社区到社会、从山海之间到万户千家，崂山区正以更加开放和包容的姿态，汇聚各方力量，奋力谱写文化“两创”的崭新篇章。

（**衣 涛 涂二伟 李卓伦**）

本报社址：青岛市株洲路190号 邮政编码：266101 广告部咨询订版电话：66988527 82933666 零售1.50元 本报昨日开印时间：4时30分 青岛日报社法律顾问：
青工商广字006号 电报挂号：1032 发行处电话：82880022 广告投诉电话：82933589 印务中心电话：68688658 印完时间：5时30分 琴岛律师事务所 侯和贞、王书瀚、王云诚律师

今日海浪水文预报：海浪：1.0m 涌向：— 日平均水温16.4℃
海港潮位：第一次：高潮高404厘米 高潮时08时37分 低潮高65厘米 低潮时02时46分
第二次：高潮高381厘米 高潮时20时25分 低潮高171厘米 低潮时15时22分