

厚安社区女企业家程瑞霞： 用商业智慧反哺社会



YMG全媒体记者 王鸿云
通讯员 孙晓飞 摄影报道

在建筑行业深耕近20年的女企业家程瑞霞，用诚信经营打造出外墙保温领域的标杆企业。但鲜为人知的是，这位63岁的商界女强人，将年轻时担任养老院院长的公益情怀，融入到了企业的发展。

每逢佳节，她都带领员工穿梭于烟台各养老机构，送去的米面油里浸润着她的一份惦念，也包裹着爱心企业的温度。

从养老院院长到企业家 是初心不改的温暖传承

从养老院院长到女企业家，程瑞霞始终坚守“取之社会，馈之社会”的信念。

24岁那年，程瑞霞成为当时一家乡镇养老院的院长。从那时开始，她在褥疮与尊严间读懂了“衰老”的真实含义，

知道了老人们的不易。“这里的不易不仅是因为他们年纪大了，生活上的诸多不便。”程瑞霞说，更多时候是老人们精神生活上的匮乏。他们喜欢有人陪伴，说说话。

当从养老院院长转型创立山东诚程保温工程有限公司后，程瑞霞将“建筑温度”的理念带入敬老爱老的公益活动中。八月十五送月饼，重阳佳节慰问老人，身边亲戚朋友家有老人的，她都会不定时的去看望一下。

从工程工地到社区养老 是双重使命的双向奔赴

清晨的工地上，一头乌黑短发在安全帽下利落飞扬，程瑞霞正带着团队检查外墙保温层施工质量，干练专业。

近20年间，她将外墙保温领域的硬核技术与人文关怀的柔软温度完美融合，带领企业实现了工地与养老院的双向奔赴，那抹跳动的黑色短发，同样经常

闪现在各种公益活动现场。

“过年过节，程瑞霞都会带领员工为我们社区福利院的老人送来新鲜的瓜果蔬菜，陪伴老人们聊天。”东山街道厚安社区居委会的工作人员说道。

从取之社会到馈之社会 是低调行善的人生价值

“真正的成功不在于账面数字的累积，而在于用商业智慧反哺社会的厚度。”程瑞霞说，作为一名党员，一名企业负责人，她要做的就是始终坚持将初心镌刻在企业发展的脉搏里，从取之社会到馈之社会，实现人生价值。

默默无闻公益行善几十年，周围认识程瑞霞的人都说她很低调。但正是因为她的这份低调，反而带动身边越来越多的人参与到公益活动中来。“六一”儿童节，她联系其他4位企业老总，一起去儿童福利院看望孩子们。程瑞霞说，个人的力量终究有限，需要更多人积极热心地投入到这份公益事业中去。

她以女性特有的细腻，在公益路上绽放出最动人的芬芳，成为烟台市民营企业家群体中一面飘扬的旗帜。



市消费者协会发布保健品消费提示： 认准“蓝帽子”理性消费

本报讯(YMG全媒体记者 逢苗 通讯员 刘晓霞)在追求健康生活的当下，保健品已成为不少人尤其是老年人养生保健的选择。近年来，保健品市场持续升温，但虚假宣传、夸大功效、质量参差不齐等问题频发。为帮助广大消费者科学、理性地选购和使用保健品，烟台市消费者协会发布如下消费提示，科学选购保健品，避免陷入消费陷阱。

选择正规产品，认准“蓝帽子”

选择正规销售场所。优先在证照齐全、信用良好的药店、大型商超或经备案的电商平台购买，要确认商家的资质。避免通过来源不明的微商、直播带货或线下讲座等途径购买。谨记“保健品不是药物，不能替代药物治疗疾病”。谨防“三无产品”和假冒伪劣商品。

要看注册或备案信息。购买保健品时，务必查看产品是否有“蓝帽子”标识，同时，仔细核对产品的批准文号、生产厂家、生产日期、保质期等信息，确保产品来源正规、质量可靠。消费者也可通过国家市场监督管理总局官网(<http://www.samr.gov.cn>)查询产品真伪。

警惕虚假宣传，拒绝“疗效陷阱”

警惕“绝对化用语”。一些不良商家为推销产品，常采用虚假、夸大宣传手段，使用“最新技术”“祖传秘方”“专家推荐”“明星代言”等话术诱导消费者购

买。消费者应保持警惕，不要轻信这些诱导性营销手段。

保健品≠药品。保健食品不能替代药物治疗疾病。凡是宣称具有“根治高血压”“彻底治愈糖尿病”等疗效的，均属虚假宣传。消费者要保持理性，不要被夸大功效的言辞误导，有病及时就医，遵循医嘱治疗。

提高警惕，防范各类诈骗套路

以“健康讲座”促销。一些不法商家以“访谈”“讲座”“座谈会”等形式，让一些假冒教授和老中医冒充专家，举办“养生”讲座，顺势兜售保健食品，不少老年人盲目信任这些所谓的专家，从而选购大量假冒保健食品。老年消费者日常要关注相关的新闻报道，学习消费知识，不要轻易泄露姓名、电话等个人信息，关注烟台市消费者协会公众号发布的消费警示、消费提示，切实提高防范欺诈和虚假宣传的意识。

按需购买，理性看待功效

明确自身需求。保健品种类繁多，功能各异，消费者要根据自身年龄、健康状况选择产品，避免盲目跟风。特殊人群(孕妇、婴幼儿、慢性病患者)应遵循医嘱使用。

拒绝“万能型”产品。不存在“包治百病”的保健品，若产品宣称涵盖多种不相干功能(如“降血糖+抗衰老+防脱

发”)，消费者需高度警惕其真实性。

注意食用方法和剂量。严格按照产品说明书的方法和剂量服用保健品，过量服用可能会对身体造成不良影响。同时，要注意保健品与其他药物的相互作用，如需同时服用保健品和药品，应咨询医生，避免影响药效或产生不良反应。

科学养生，健康为本

保健品仅是健康管理的辅助手段，合理膳食、规律作息、适度锻炼才是维持健康的根本，消费者应树立正确的健康观，避免过度依赖保健品，尤其慢性病患者需严格遵医嘱治疗。老年消费者应理性看待自己的健康问题，保持科学健康的生活方式：营养的膳食、适当的锻炼、良好的卫生习惯、豁达的心态、充足的睡眠、定期体检。确有健康问题需要治疗，应及时到正规医院诊治。

依法维权，保留消费凭证

消费者一定要妥善留存购物发票和购物凭证，一旦发生纠纷可以作为维权的证据，第一时间向有关部门反映，用法律武器维护自己的合法权益。



“老于帮办” 明天到颐山苑社区

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 吕金滙 通讯员 李静 孙玉)明天上午，“老于帮办”进社区活动第383站将走进芝罘区黄务街道颐山苑社区。活动地点在通世南路颐山苑社区党群服务中心门前小广场，时间是上午9点-11点。

本周活动内容丰富多彩。负责老物件维修、理发、健康义诊、法律咨询、家政服务、家电清洗的志愿者将到场为市民服务。烟台晚报还特邀“7彩虹青少年学能提升中心”国家二级心理咨询师官媛媛老师，现场为家长和孩子做心理咨询。烟台市融媒体中心小报童发行公司工作人员现场为市民订报，当场订报有礼品赠送。本周的“旧物换快乐”活动可让百姓家中的废旧物品再尽其用。

此外，颐山苑社区党群服务中心、中国移动通信、热炼24小时自助健身、良久团购、金腰板汐岸城市温泉(山水龙城店)、澳洲味道、中国人寿保险、峰力助听器、烟台睦家养老院、三元牛奶等单位也将派出志愿者，为市民提供各类贴心服务。

温馨提示：

1. 市民可乘坐15、76、78、80、102路公交车，到山水龙城站下车。
2. 活动现场人员较多，为提高效率建议大家把反映的问题提前写在纸上，如：求助具体内容、相关部门负责人姓名和联系电话等。



东鑫社区： 开设瑜伽公益课



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 邹一鸣 摄影报道)近日，芝罘区东鑫社区开展瑜伽体验活动，居民们在专业瑜伽老师的指导下，开启了身心放松之旅。

活动以“基础体式+呼吸冥想”为核心，老师结合居民身体状况定制课程。从山式站立调整呼吸节奏，到树式平衡强化核心力量，再到三角式扭转舒展腰背肌肉，老师逐一示范并耐心纠正动作，确保居民掌握要领。在轻柔舒缓的音乐中，居民们专注地跟随口令完成体式，感受着身体拉伸所带来的舒适和能量流动。

课程特别设置了呼吸冥想环节，通过深长呼吸帮助居民释放压力。“肩颈轻松了许多!”“心都平静了!”活动结束后，居民们分享着感受，直言在忙碌的生活中寻得了难得的宁静。

华信社区： 巧手做花饽饽



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 唐亚琦 摄影报道)近日，芝罘区华信社区携手烟台兴业职业技能培训学校，举办了一场趣味十足的花饽饽制作活动。

活动现场，邻里间相互交流、默契协作，欢声笑语不断，不仅收获了创意花饽饽，更拉近了彼此间的距离。