

别让超重肥胖偷走睡眠

与正常身体质量指数(BMI)人群相比,肥胖人群的睡眠质量显著降低,睡眠问题的发生率也明显增加。当多余脂肪堆积在咽喉部位时,呼吸道就像被挤压的软管,导致肥胖人群的阻塞性睡眠呼吸暂停(OSA)患病率是正常体重者的6倍以上。研究发现,BMI每升高10%,呼吸暂停风险飙升32%,进展为中重度OSA的风险提升6倍。正常BMI人群OSA患病率成年男性为7%,女性为1.4%,而肥胖人群则直接跃升至44.6%和13.5%。夜间反复出现的呼吸暂停会造成睡眠不足,从而导致白天疲劳和昏昏欲睡,还会诱发高血压、糖尿病,甚至增加心源性猝死风险。睡眠障碍会打乱激素分泌,让人越困越想吃,形成肥胖→失眠→更胖的循环。

为了不延误OSA的诊治时机,建议肥胖或超重伴有高血压、糖尿病的朋友,尽快就医,进行详细的评估和检查,在医生指导下进行积极的体重管理,必要时使用药物、呼吸机或者进行手术干预。

谭肖卓

琴弦拨动邻里情 银发巧解百家愁

探寻郑州路社区的全龄友好密码

记者 尚美玉



青岛市民政局 老年生活报联办

在青岛市市北区郑州路6号,建成近30年的郑州路社区是典型的老龄化老旧小区,5600名居民中,老年人占比过半。面对基础设施陈旧、人口结构老化等诸多问题,社区通过居民自治与党建引领,走出一条全龄友好的社区治理新路径。

1 一元基金:爱心流转间的温暖闭环

“我会茶道、插花和古琴,社区老年人多,或许能用这些特长做点事。”51岁的修榕是社区志愿服务的发起者之一。2022年夏,待业在家的他主动联系社区。彼时,恰逢社区共建单位的一所学校有闲置的古琴及桌椅,经社区协调,修榕将这些资源搬进社区活动室,开办起古琴公益课。

课程面向独居、空巢老人开放,首期便吸引60余人报名。每周三、五上午,社区活动室里,老人们身着飘逸的古风服饰,跟着修榕研习古琴指法。“我们仿佛穿越回古代,成了文人雅士,在这里抚琴交流,别提多开心了。”68岁的学员李阿姨笑着说。

随着课程一期期开展,学员们不仅自己学有所成,还主动当起了“小老

师”。他们成立了“欢喜琴社”,逢年过节就身着汉服,怀抱古琴,在社区花园举办雅集活动,吸引了不少居民驻足欣赏。时间一长,老人们心里有了新的想法。“社区给我们提供了这么好的学习机会,还分文不取,我们也该为社区做点什么。”72岁的张大爷提议,大家每天拿出一元钱,成立“一元基金”,用于帮助社区里的困难家庭。

就这样,“一元基金”诞生了。学员们与社区的低保家庭、困难家庭结成帮扶对子。

后来,郑州路社区成立市北区首家社区慈善基金,“欢喜琴社”的“一元基金”全额汇入其中。“大概有3000元善款,全部纳入社区慈善基金管理。”郑州路社区社工侯琳回忆道。

在郑州路社区里,活跃着一群平均年龄70岁的老党员,他们是社区治理的“定海神针”。79岁的张春芳,身兼不老松艺术团团长、社区支部书记等多个职务,在社区里威望极高。

老旧小区改造时,关于楼前空地是硬化还是绿化的问题,居民们吵得不可开交。“有的说硬化了好停车,有的说绿化了环境美,谁也

说服不了谁。”张春芳回忆。为了解决矛盾,她挨家挨户敲门了解情况,晚上再把居民们召集到楼底开会。

“楼里的居民全都下来,有大事商量!”张春芳站在楼下,扯着嗓子喊。不一会儿,居民们陆续走出家门。“现在咱们就针对绿化和硬化开个会,喜欢绿化的站右边,喜欢硬化的站左边。”张春芳大声说道。在前期摸底时,她就知

2 银发智慧:用巧思解开邻里“千千结”

治小区幸福家园”建设。社区创新“公共资源+治理基金+社会组织”机制,成立了市北区首家“X·in公益”慈善基金,募集9家爱心单位捐赠11万元。搭建“里享家”乐修服务生活驿站,通过微创投项目化运作,实行“公益+志愿+商业”小区8分钟便民生活圈等有力举措。“全国示范性老年友好型社区、山东省精神文明示范社区等20余项荣誉称号,是对这个老旧小区蜕变的最好见证。”

3 社区治理:创新机制,荣誉满载

“我们计划打造全龄友好全国最美志愿服务社区!”侯琳语气坚定。为了实现这个目标,社区发起“先锋百人团”招募令,挖掘不同志愿服务团体,设置“七彩音符”岗位。红色党员岗、绿色环保岗、蓝色安全岗……不同颜色代表不同职责,志愿者们各司其职,为社区服务。

同时,社区还在探索志愿服务积分长效机制,计划让2300户居民中的60%都参与到志愿服务中。目前,已

有150名志愿者报名,年龄跨度从18岁到70岁,甚至还有不少孩子也积极参与其中。此外,社区常态化开展老年人心理热线、公益课堂、防诈宣传等服务。

“我们社区虽然是个老旧小区,但我们一直在努力,让居民们生活得更幸福。”社区书记王艳芳表示,近年来,社区坚持党建引领基层治理,构建起“12345党建+”工作法,以小区党建为抓手创建“新园模式”,深入实施“精

居家适老化改造,青岛老年人每人最高补贴1.5万元 2025中国山东(青岛)康养博览会7月10日启幕

本报讯 6月9日,记者从青岛市政府新闻办新闻发布会上获悉,2025第十届中国山东(青岛)国际康养产业博览会暨银发消费节(以下简称“博览会”)将于7月10日至12日在青岛国际会展中心举办。博览会以“孝善齐鲁 智汇康湾”为

主题,启用青岛国际会展中心3万平方米展区,预计吸引700余家国内外知名参展企业,规模创历届之最,将为参观者带来一场前所未有的康养产业视觉与体验盛宴。

据悉,本届博览会精心打造康养产业品牌馆、医

养深度融合馆、银发消费节三大主题馆,共设置国际品牌、AI+科技助老、中国康湾、旅居康养、甜蜜经济、适老化改造、养老金融、医养深度融合、银发消费节等19个展区,全景呈现产业生态。

为推进居家适老化改

造工作,展会设适老化改造展区。青岛开展2025年消费品以旧换新居家适老化改造项目,面向年满60周岁、拟改造住房位于青岛市行政区域内的老年人,予以产品成交价格30%、每人最高1.5万元的补贴支持。博览会邀请海

尔等知名适老企业及适老设计专家参与,围绕卧室、卫生间、厨房等区域需求,展示最新适老科技、先进适老产品,成熟的适老改造方案,着力打造全场景展示体验空间,充分满足老年人个性多元需求。

(本报记者)

