

银龄巧手化纷争 志愿热心传善举

青岛平度市怡河苑社区银龄志愿服务队花式便民



在青岛平度市怡河苑社区,有一支银龄志愿服务队。从2023年成立以来,他们就秉持着“乐享晚年、银龄不老、生活精彩”的理念,发挥老年人的经验和技能优势,为社区其他银发居民提供贴心服务,受到居民的称赞。

退休化身社区的“和事佬”

在矛盾纠纷调解工作中,怡河苑社区银龄志愿者们凭借着丰富的人生阅历和出色的沟通能力,化身为社区的“和事佬”。他们耐心倾听邻里间的矛盾诉求,运用巧妙的沟通技巧,晓之以理、动之以情,将矛盾纠纷化解在萌芽状态。

志愿者们每月对社区入住老人进行电话访问、入户巡访等服务,有效促进了社区的和谐稳定。

倾情为社区老年人健康护航

在健康知识宣传中,卫生部门退休的银龄志愿者王大叔更是一马当先,他带领银龄志愿队中的医疗专家,定期开展保健知识宣讲活动。

银龄志愿队通过面对面讲解、现场向老年人科普四季养生知识,讲解养生要点,分享实用的养生知识、慢性病防治方法,帮助老年居民提升健康意识,为老年居民的健康生活保驾护航。

社区居民表示,听了银龄志愿者的讲解,自己对养生知识的了解得到了提

升,往后会多多注意疾病预防,做自身健康的第一责任人。

“多才多艺”点亮社区文体生活

文联退休的李大爷是志愿者中的“多才生”,吹拉弹唱样样精通,他特别喜欢写毛笔字,挑了几幅作品装裱好挂在老年社区,装饰社区办公区。

社区服务站负责人介绍,午饭后经常有老人在服务站听银龄志愿者讲《百团大战》《焦裕禄》等红色影片故事,听戏曲,广受欢迎。

在门球教授活动中,银龄志愿者让更多老年居民领略到了这项运动的魅力。擅长门球的志愿者们主动担当教练,从基本的击球技巧,到复杂的战术配合,都进行细致入微的讲解和示范,让老年居民在锻炼身体的同时,也能享受到运动带来的快乐,结交志同道合的朋友。

老年食堂“帮厨”欢乐多

每到社区老年食堂开饭的时候,便是银龄志愿服务队最忙碌却也最温馨

的时刻。

许多银龄志愿者自发报名参加社区老年食堂帮厨工作,年过七旬的尚大叔就是活跃其中的一名志愿者。用餐时,他会帮着厨房端菜、洗碗,“大家在一起,互相帮下忙,心情很舒畅!”还有很多未到70岁的“低龄志愿者”也表示,虽然年龄还不符合到“社区老年食堂”用餐,但也乐志愿参与帮厨工作。老人们围坐在一起,共享美食,欢声笑语回荡在社区,浓浓的节日氛围和温暖的邻里情在这一刻体现得淋漓尽致。

银龄志愿服务队在社区营造出互帮互助、和谐友爱的良好氛围。同时,服务队积极与其他志愿服务团队开展合作,吸引更多的银龄老人参与到志愿服务活动中来,不断壮大服务队伍,让这份温暖与爱心持续传递。

通讯员 孙秀伟 马国俭



青岛市老年大学系统开展书法临帖作品展

本报讯 6月16日,青岛市老年大学系统“向经典致敬2025——书法临帖作品展”在青岛画院美术馆开展。此次活动由青岛市老年大学、青岛市书法家协会、青岛画院联合举办,部分老领导、老首长、市书法家协会领导、区(市)老年大学领导及获奖教师学员参

加开展仪式。

此次展览吸引了众多老年书法爱好者参与,全市有2000多名学员参加了临帖创作,经层层把关和初评,共评出219件入展作品,其中30件优秀奖,作品涵盖了篆书、隶书、楷书、行书、草书等多种书体。展览现场,一幅幅精美的书法作品吸引

了众多观众驻足欣赏,不少书法爱好者在作品前交流探讨,对老年学员们的精湛技艺赞叹不已。一位前来观展的老年学员感叹道:“这些作品真的很棒,能感受到老年朋友们对书法的执着和热情,也让我们对传统文化有了更深的认识和敬意。” (记者 安娜)

济南这群老人免费为上万名“老朋友”拍照



徐北龙与被拍摄的老人观看照片效果。

一间工作室,几名头发花白的摄影师,专门为社区的老人免费拍照……在济南市历下区解放路社区,72岁的居民徐北龙和其他热心居民一起成立了花间晚照摄影工作室,至今已为辖区老人拍摄照片2万余张,拍摄过的老人达到上万人。

为65岁以上老人免费拍照

今年是徐北龙退休的第12年,2013年他从单位退休,闲暇无事便和老同事们发展起摄影爱好,带着相机跑遍大江南北,拍下许多值得珍藏的风景图片。“后来年纪大了,我就不那么爱跑了,就开始参加社区的活动,摄影是爱好我也不想丢弃,就想拿着相机为社区做点贡献。”他说。

恰巧,那时徐北龙的一位故友过世,老人去世竟找不到一张可以用作遗照的照片,这件事对徐北龙触动极大:还有多少老人去世连一张遗照都没有呢?徐北龙想着,把这个想法告诉了朋友,没想到自己的一些朋友也很愿意做点有意义的事情,大家一拍即合,成立了工作室。

现在团队有6名摄影师,年龄最大的72岁,平均年龄在60岁以上。刚开始,他们通过社区里其他公益团队了解社区老人的拍照需求上门服务,后来社区为他们在办公室开辟了一块小角落,他们自费购买补光灯、幕布以及各类耗材,后期修图也在这里完成,为65岁以上老人免费拍照,还提供免费冲洗打印。

上门拍照,定格幸福瞬间

虽然“花间晚照”工

作室成立了,但是徐北龙也不满足于此,经过数月的观察,他发现社区的老人有时候腿脚不便,也没有儿女在身边,有时出门都是难题,为此,从今年开始,他和其他几个摄影师商量,开始上门拍照服务。

“我想争取每年都为老人拍一张,以后拿出来看也是一种怀念。”说着,徐北龙举起相机,打开闪光灯,灯光闪过,一对老夫妻的笑容被定格。看着相机屏幕上的自己,他们连连点头,夸赞徐北龙照片拍得“好看,生动”。

除了每年老人的生日照片,结婚纪念日、重阳节、生活照片等等,只要徐北龙有时间,他也会去为他们拍上一组,他的拍照范围都在社区里,每次拍照也都登记姓名等信息,以便于日后整理素材。

奉献并快乐着

工作室成立7年来,徐北龙已经拍摄了上万名老人,拍摄照片2万余张。

“2018年8月份,我们成立了工作室,成立工作室的初衷就是为了关爱老年人,为那些一生没拍过像样照片的老人留个纪念。”徐北龙说,每次拍照下来,照片是一个部分,拍照的过程也让老人更开心快乐,还在社区弘扬敬老、爱老的传统美德,他感到非常有意义。

“只要老人有时间,我们就会尽全力服务,用我们的摄影技术,为老人留念。”徐北龙说,对被拍摄的老人而言,照片是纪念;对于摄影师而言,照片是退休生活的依托,“我觉得我们做了一件有意义的事情。”

李焜染

睡眠不足会加剧牙周炎

睡眠不足与多种炎症性疾病有关,其中包括口腔牙周炎。然而,睡眠不足为何能加剧口腔牙周炎?

近日,同济大学口腔医学院孙瑶教授团队,联合复旦大学生命科学院张智副研究员、河南大学基础医学院李霞教授在国际权威学术期刊《美国科学院院刊》在线发表的研究成果,对这一问题给出了答案。

该研究发现,睡眠不足会增加三叉神经TRPV1神经元的敏感性,导致在牙周炎疾病状态下,TRPV1神经元合成和释放的P物质显著增多。P物质进一步作用于牙周组织的血管内皮细胞,促进牙周组织局部血管扩张以及通透性增加,局部的免疫细胞浸润增加,导致牙周炎疾病加重。该研究揭示,睡眠不足会通过神经-血管-免疫轴,造成口腔牙周炎疾病加重,这为睡眠缺乏的牙周炎病人提供新的治疗理论基础。

研究发现,每晚睡眠少于4小时的人群,其牙周炎加重的风险明显增加。鞠文韬