

预防“暖气病”，温度、湿度是关键

口干舌燥、皮肤发痒、鼻塞、咳嗽……这很可能是“暖气病”。

“暖气病”并非真正意义上的疾病，是由于室内温度大于25℃、湿度小于30%，以及通风不良而引发的一系列不适症状的统称，通常有以下几种表现。

想要预防“暖气病”，控制好室内的温度和湿度是关键。

补充足量水分。建议每天固定饮水1.5升-2升左右，多吃富含水分的水果和蔬菜。

做好皮肤保湿。做到补水的同时补充含有油脂类的护肤品，这样才能达到补水和锁水的效果。

增加空气湿度。若房间内湿度太低，可以用加湿器、摆放水盆、养殖绿色植物等方法调节室内空气湿度。

宗合

董来东:志愿公益 从“心”出发



中国红十字会第十二次全国会员代表大会

1 立志从医 播下志愿服务的种子

生长在济南市长清区平安镇西潘村的董来东，是家中长女，一直以来备受家中长辈期许。董来东的爷爷语重心长地说：“孩子，长大了一定要学医，当一个好医生。”多少年来，爷爷的这句话，一直回荡在董来东的脑海中。

初中毕业后，董来东报考了护士学校。因成绩优异，1987年7月毕业时，她被分配

到齐鲁医院。

1991年8月，当时安徽遭遇特大洪水。彼时新婚宴尔，还在度蜜月的董来东毅然结束假期，主动报名加入抗洪救灾队伍。董来东说，当时灾区的道路基本上都被洪水冲垮，他们的队伍只能靠步行。走在泥泞的道路上，正当大家为无法尽快抵达目的地焦虑时，一位受灾的老乡开着他的三轮车赶

董来东，山东大学齐鲁医院原门诊部主任，山东省巾帼志愿者协会会长，是山东省卫生系统一名有着34年志愿服务经历的奉献明星。自1991年开始参加志愿服务至今，董来东秉承“博施济众，广智求真”的齐鲁精神，深耕志愿服务事业，勇挑时代重任，展现了齐鲁担当。

2 做好志愿服务 传承志愿精神

回望走过的志愿旅程，很多人曾问她：“你这样毫无保留地做志愿有意义吗？能赚钱吗？能拿荣誉吗？”董来东从不多说，只是微笑以对。

对董来东而言，志愿服务不仅是一份责任、一种选择，更是值得用一生去践行的事业。

2010年12月的一天，一位33岁的母亲，突发重病被送到了医院急诊室，两个多月来，董

来东没有放弃，精心照顾着，不幸的是这个病人最终还是走了。看着她不到8岁的女儿眼巴巴地流泪，董来东心里特别难受。了解到这个孩子刚上小学一年级，家中无所依靠，她带头组建了一支“爱心妈妈团”，号召爱心志愿者们一起来帮助这个叫轩轩的小姑娘，让有爱的人聚在一起，让温暖更有力量。后来，轩轩从稚气孩童长

来，执意要免费送他们去目的地。看着渐渐远去的车辆背影，董来东默默地思索着：“是何种力量让三轮车把我们送到目的地？我们能为父老乡亲解决多少问题？”当时的许多不解今天终于有了答案，有爱的地方一定有力量，也就是从那时起，一颗“志愿服务”的种子在她心里扎了根，开启了她的志愿公益之路。

到亭亭玉立的姑娘。在社会大家庭的关爱下，我步入社会，成为一名幼儿教师。每逢寒暑假，轩轩都会主动去医院、社区、幼儿园做志愿服务。看着轩轩从“被关爱者”到“志愿服务者”这份完美的志愿传承，董来东真切感受到志愿的力量，也让她坚信：社会这个大家庭，会因这样的温暖而更加和谐幸福。

3 点滴志愿故事 助力社会和谐

从最初一个人，到一群人，再到全院上下人人都是志愿者。志愿路上的千言万语，志愿故事里的点点滴滴，都成了最珍贵的宝藏。

2024年4月的一个凌晨，董来东身边的电话突然响起。医院急诊科医生说，一位30岁左右的男子陪母亲来看急诊，男子的精神状态很不对劲，请她协助。容不得犹豫，董来东马上赶到医院，跟进落实相关

情况。

董来东说：“与之交谈时，他总不自觉地把椅子往后挪，双手在背后紧紧交叉，双腿不停颤抖。得知他曾是一名精神异常患者，家庭条件差，生活困难。了解完情况后，我留下了联系方式，告诉他有事随时找我。”对于这种情况，董来东经历得太多了，对于这种无力支付医疗费用的家庭，她从来不会提费用的事情，而是默默地

帮助他们，通过申请救助、垫付费用，发起公益捐助等志愿行动帮助患者解决实际问题。

在董来东带领下的山东省巾帼志愿者协会，多年来致力于公益事业，无数感人故事，温暖着社会。如今，志愿服务精神早已“内化于心、外化于行”。董来东用行动践行着初心，也在这个过程中，活成了自己最喜欢的样子。

记者 朱振东

老有所为！ 超5000万“银龄” 志愿者放光彩

从社区调解到科普宣传，从乡村义诊到支教讲学……截至2025年9月底，以“银龄行动”等项目为抓手，全国5358万老年志愿者，汇聚起16.4亿小时服务总时长，书写着老有所为的新时代动人篇章。

我国人口老龄化程度较高，但老年人中低龄化特征显著：60至69岁的低龄老年人约占全体老年人的56%。去年发布的中国城乡老年人生活状况抽样调查数据显示，约七成老年人赞同发挥余热、参与社会发展。

从2021年《中共中央 国务院关于加强新时代老龄工作的意见》专门提出“促进老年人社会参与”，到2025年民政部等19部门联合发文明确2035年老年人社会参与服务体系建设目标……我国出台系列政策措施，不断提高老年人社会参与的积极性与便利度，拓宽社会参与渠道，为老年人更好参与经济社会生活提供有力保障。

老年教育和文化事业大力
发展。截至2024年底，全国老年教育公共服务平台累计提供学习支持服务1.7亿人次；有关部门出台政策措施推进老年阅读工作，持续推动电视操作复杂治理等。

优化老年友好环境，“银龄数字鸿沟”逐步缩小。“十四五”期间，累计创建2990个全国示范性老年友好型社区；超3000个老年人常用的互联网网站和应用完成改造。

拓展老年消费场景，保障老年人合法权益。老年人多元化、差异化、个性化需求愈加旺盛，“银发经济”发展潜力巨大、前景广阔。

针对老年人教育、文化、体育等领域，支持经营主体丰富相关产品和服务供给；建立健全维护老年人合法权益工作机制等。

面向“十五五”，民政部将不断完善制度保障，支持老年人实现自我价值，在人生旅程中持续发光发热，让“银发力量”焕发更多光彩。

新华