

一把剪刀、一次搀扶、一份陪伴 他们用6个月温暖了这群特殊老人

记者 尚美玉 王丽洁 孙利峰

1 一把剪刀进病房,为卧床老人解了“理发难”

“太好了,这下利索多了,谢谢你!”3月31日下午,在青岛市市北区人民医院的病房里,67岁的盖文娟看着镜子里清爽的短发,脸上露出了欣慰的笑容。谁也想不到,这个看似简单的理发,却解决了卧床养病的她近期最大的难题。

两个月前,家住市北区镇江路街道汉口路社区的盖文娟在去接外孙放学的路上,不幸被一辆摩托车

撞倒,腿部当场骨折,随后被紧急送往医院接受手术,术后需长期住院观察休养。回忆起这段经历,阿姨的女儿满心感慨:“多亏1月初报社志愿者给我妈剪了短发,不然卧床期间连头发都没法洗,可愁坏我们了。”

随着术后休养日子一天天过去,原本利落的短发渐渐长成了中短发,遮挡视线不说,卧床梳理、清洗也十分不便。由于行动受限,外出理发更是“遥不可及”,盖文娟常常对着镜子犯愁。就在这时,志愿者再次致电回访,得知老人的理发需求后,当即爽快答应:“这两天我就抽

空过去给您理发。”

3月31日下午,志愿者提前安排好手头工作,带着理发工具,匆匆赶往位于抚顺路25号的青岛市市北区人民医院。按照盖文娟阿姨提供的住院号,志愿者很快找到了病房。简单寒暄后,便熟练地拿出工具,一边仔细观察她的头发长度和发质,一边规划剪发方案。“先分区,再分缕,然后定好长度,一点一点剪,这样剪出来才整齐。”病房里有人好奇,记者当志愿者是不是真会理发,记者笑着解释道。

原来,为了方便给家里的老人理发,记者特意去职

业学校系统学习过理发技巧,多年来在给人理发的过程中,技艺不断熟练提升。得知报社开展探访关爱特殊困难老年人公益活动后,便主动拿出这份“手艺”,为有需要的老人排忧解难。40分钟的细致修剪,不仅让盖文娟的头发变得清爽利落,更驱散了她因卧床养病带来的烦闷。看着镜子里精神的自己,盖文娟连连道谢,“在医院里理发,以前想都不敢想,这次真是太谢谢你了,头发利索了,心里也敞亮多了。”看到老人露出满意的笑容,志愿者也欣慰地笑了。

三千观众共赴精神盛宴 青岛黄海学院首演《雷锋歌》

本报讯 3月28日,青岛黄海学院体育馆内座无虚席,该校精心打造的大型原创情景剧《雷锋歌》隆重首演。青岛市区及各高校代表、市各部门老领导、部队老首长、专家学者及学生代表共3500余人到场观演,共同见证这场兼具艺术感染力与精神引领力的文化盛宴。

演出在经典曲目《学习雷锋好榜样》的旋律中拉开帷幕,以序幕“诗与远方”串联“薪火相传”“立德树人”“神圣使命”“青春礼赞”“使命担当”“再唱山歌”六幕内容,艺术化再现了青岛黄海学院三十年来践行“用雷锋精神兴校育人”的历程。剧中,雷锋的成长轨



迹,该校入伍学子王天昊的戍边事迹、无臂教师刘仕春的奋斗故事,以及数字人雷锋的创新呈现,深深触动现场观众,场内掌声经久不息。当《接过雷锋的枪》等经典曲目响起时,现场氛围被推向高潮。

据了解,《雷锋歌》由青岛市老艺术家协会顾问、作家魏书训编剧,导演康杰执导,所有演员均为该校学生。魏书训介绍,该剧以青

岛黄海学院三十年来传承雷锋精神的鲜活实践为蓝本,通过真实人物与典型事例,将舞台转化为思政讲台,让雷锋精神在新时代青年群体中落地生根。

青岛市老艺术家协会主席牛鲁平观演后表示,协会将以此次演出为契机,践行新时代文化思想,发扬“三牛”精神,扶持更多优秀文艺作品创作,为青岛文化建设贡献力量。(记者 臧硕)

2 一段就医路,志愿者陪着老人慢慢走

“我想明天去药店拿药,你们能陪我一块去吗?”3月31日,83岁的陈超拨通了志愿者的电话,语气里满是期盼,也藏着一丝不好意思。接到电话后,志愿者立刻询问老人的具体需求、药店名称以及药店地址,快速规划好出行路线,第一时间给了老人肯定的答复。

陈超性格要强,不到万不得已,不愿麻烦别人。去年11月,她在遛弯时不慎摔倒,“走着走着腿一软就坐地上了,幸亏邻居把我送回家,孩子送到医院一查,骨裂了。”

“孩子们都很孝顺,可两个在外地,在青岛的那个还要上班,平时工作忙得脚不沾地,我实在不忍心耽误他们。”陈超语气里满是理解,也藏着几分无奈。

术后打了一段时间石膏,在孩子家住了一阵子,身体渐渐恢复后,要强的陈超便坚持回了自己家。“基本的生活能自理,平时

推着助行车也能在小区里转一转。”陈超说,可去药店拿药这段路,却成了她的“心头难”。志愿者得知情况后,第一时间与陈超所在的社区取得联系。社区工作人员当即表示,社区配有轮椅,可随时提供使用,社区网格员也可陪同,全力保障老人出行安全。

4月1日上午9时,记者与志愿者准时来到陈超家中,一见面,她就握着志愿者的手连连道歉:“给你们添麻烦了,实在过意不去,如果腿脚好,我真不愿意麻烦别人。”带上医保卡、手机和钥匙,志愿者搀扶着陈超,推着助行车慢慢走出家门。

“这段路年轻人走六七分钟就到了,我走就得半个多小时,还有一段上坡路,实在走不动。”路上,陈超一边慢慢走,一边和志愿者拉着家常。当天阳光正好,可没走多远,陈超就因腿部无力、用力过度,满头大汗。志愿者见

状,多次提出帮她推动助行车,都被婉拒:“不用,你们扶着车就行,我自己使劲,不然以后更没力气了。”

一路上,不算宽敞的马路两边停满了车辆,陈超只能走在旁边的砖路上,而砖路被分成多段,每段都有5公分左右的小台阶,年轻人一步就能跨过,可陈超却要扶着助行车,一点点慢慢挪动。就这样,原本几分钟的路程,她们走了半个多小时才到达药店。

到了药店后,志愿者主动帮陈超挂号、缴费、取药,还陪着她找中医大夫把脉咨询,全程细致周到。15分钟后,所有事情全部办好,志愿者又搀扶着陈超,慢慢走回家。“之前让楼上邻居陪我去过一次,她也快70岁了,我们俩来回用了快三个小



志愿者陪陈超取药。

时,到家都快12点了。”陈超拉着志愿者的手,再三表达感谢,“太谢谢你们了,没有你们,我真不知道该怎么办。”

3 一份陪伴,让独居老人不再孤单

病房里的细致修剪,就医路上的暖心陪伴,只是本次探访关爱特殊困难老年人公益活动的一个缩影。连日来,一批又一批志愿者走进特殊困难老年人家中,用真心换真情,用陪伴暖人心,让老人们不再孤单。

“老人有需求,我们就帮;没有特殊需求,我们就每个月去家里坐坐,陪老人聊聊天,看看他们的身体情况和精神状态。”一位志愿者笑着说道,久而久之,志愿者们和老人们都成了无话不谈的好朋友。有的老人儿女不在身边,志愿者就成了他们的“贴心人”,听他

们诉说往事、排解烦闷。没有惊天动地的壮举,只有点点滴滴的坚守。自去年10月活动开展以来,6个月的时间里,志愿者们的身影穿梭在各个社区,用专业的服务、真诚的陪伴,为特殊困难老年人送去了温暖与关怀,解决了他们生活中的一个又一个难题。据了解,本次公益活动将持续开展至今年8月,后续将进一步摸清特殊困难老年人的需求,不断拓展志愿服务的内涵和外延,让志愿服务更精准、更贴心。

这份温暖,还在继续。

睡眠呼吸障碍怎么治更有效 多学科综合诊疗给出新答案



在山西省医师协会睡眠医学专业委员会第九届学术研讨年会暨山西省老年医学学会第二届学术研讨年会上,山西医科大学第二医院睡眠医学诊疗中心主任、职业病科主任高晓玲教授,围绕睡眠呼吸障碍的高效治疗方式展开专业科普。

多学科诊疗:打破壁垒解决复杂睡眠问题

高晓玲指出,睡眠呼吸障碍患者的病情往往涉及多个学科领域,不仅关联呼吸科,还可能涉及内分泌科、神经精神科、口腔科,同时中医中药也能发挥重要的综合调理作用。多学科

讨论团队可以依托各学科的专业特色,突破单一呼吸科的专业诊疗壁垒,整合多方医疗资源,针对性解决临床中实际、复杂的睡眠障碍性疾病问题,让诊疗方案更具专业性和全面性。

药物治疗:多元方案适配不同患者需求

针对睡眠呼吸障碍的具体治疗,目前临床的主流趋势和共识是采用综合性的治疗方式,将多元治疗方案结合,能更好地适配不同患者的病情特点和身体状况。

传统的非手术治疗,包括气道正压治疗、口腔矫治器治疗、手术治疗,以及中医中药调理、精神卫生干预等。在这些基础上,临床如今更注重结合患者的个体情况,增加了减重治疗等个性化方案,同时,药物治疗的突破性进展,也让综合治

疗的维度更加丰富。

药物新突破:减重调代谢为治疗添新径

高晓玲教授特别介绍,睡眠呼吸障碍诊疗的一大重要进展,就是药物治疗的出现和应用。以往针对睡眠障碍性疾病,几乎没有专门的药物治疗手段,而随着对OSA(阻塞性睡眠呼吸暂停)研究的深入,减重类药物在该疾病治疗中发挥出重要作用。这类药物对BMI大于28、合并心脑血管疾病或糖尿病的肥胖型睡眠呼吸障碍患者,治疗效果尤为显著。

高晓玲表示,随着对睡眠障碍疾病研究的不断深入,以及多学科诊疗模式的持续完善、各类治疗手段的创新应用,睡眠呼吸障碍的诊疗效果会不断提升,也会为更多患者带来更优质、更精准的治疗方案。