

日常生活中,一些看似不起眼的症状,实则可能是致命疾病的早期信号。拖延不治,往往错过最佳干预时机。

常见的“小毛病”包括:反复胸闷气短——可能是心脏瓣膜病变,早期隐蔽,等到腿肿、不能平卧时已晚;持续头晕头痛——可能是血压失控,脑出血前兆;皮肤出现粗糙硬皮——可能是日光性角化等癌前病变;莫名乏力、体力骤降——可能是心脏或代谢问题。

这些症状的共同点是:早期不典型、容易被忽视、等到严重时已难以逆转。

医生提醒:身体发出的每一个“小信号”都值得重视。出现不明原因的持续不适,别想着“缓一缓”,早发现、早检查、早治疗,才是对自己最大的负责。

青岛市老年大学青报分校成立

本报讯 6月2日上午,青岛市老年大学与《老年生活报》有限责任公司合作办学协议签约仪式在青岛日报社举行,青岛市老年大学青报分校揭牌成立。

老年教育是满足老年人精神文化需求的重要途径,是教育事业和老龄事业的重要组成部分。此次双方共同成立青岛市老年大学青报分校,旨在贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略,深化资源整合,丰富产品供给,进一步优化我市老年教育空间布局,推动实现“市级品牌+媒体传播”倍增效应,持续推进老年教育高质量发展。

根据合作协议,双方将通过统筹招生宣传、共享教学资源、共建管理制度等方式,着力打造示范性合作办学样板。一方面,发挥双方在资源整合与市场运作方面的优势,建设连接党建、经济、社区治理的综合性老年教育平台,推动形成分层分类办学网络,实现优质老年教育资源下沉社区,打通服务老年人的“最后一米”。另一方面,以老年教育赋能“银发经济”,发展适老化产品体验、康养文旅、优质农产品进社区等“老年教育+”业态,为社区治理与社区经济赋能,努力将青岛市老年大学青报分校打造成为全省乃至全国老年教育和“银发经济”融合发展的示范标杆。

(本报记者)

两位陌生老人 一段暖心接力

八旬老人捐出闲置轮椅 圆七旬失能老人心愿

记者 尚美玉

5月29日,在青岛市市南区金湖路街道延吉路社区一栋居民楼里,72岁的刘兆忠终于坐上了一辆“新”轮椅。“这个轮椅又结实又舒服,坐上去特别稳当,真的太感谢你们了!”

这辆九成新的轮椅,来自一位80岁的独居老人王女士的捐赠。她与刘兆忠素不相识,连接的纽带,是老年生活报的暖心牵线、银龄志愿者的坚守探访,更是这位八旬爱心读者的无私大爱。

一台闲置轮椅,跨越街巷距离,承载着陌生人的善意,为困境老人撑起安稳的日常,让平凡人间满是温情。



志愿者们为轮椅捐赠者(右二)点赞。

刘兆忠(右一)

1 旧轮椅超期“服役” 困境老人藏着小心愿

七年前,刘兆忠突发脑梗,右侧肢体失灵,失去了自由行动的能力。从那以后,轮椅成了他与外界连接的唯一方式。

但这辆陪伴了他七年的轮椅,早已“伤痕累累”。“很多地方都磨破了,一些螺丝也松动了,每次坐上去都提心吊胆,生怕出意外。”妻子戚小清说。老两口的日子并不宽裕,退休金微薄,加上常年服药、定期复查,买一辆新轮椅对他们来说是雪上加霜。“能凑合就凑合着用吧。”刘兆忠总是这样说。

转机出现在2025年12月。青岛市民政局联合老年生活报开展“探访关爱特殊困难老年人”公益活动,巾帼文明艺术团的志愿者走进延吉路社区。这支平均年龄超过60岁的队伍,每月入户探访一次,陪老人闲话家常、察看生活状况,为辖区内100位高龄、独居、困难老人送去陪伴与温暖。

61岁的张志桦与64岁的孙春萍负责探访刘兆忠等10位老人。“每次我们去,刘大哥都特别高兴,他很少见到家人以外的人。”张志桦说,老人虽然话不多,但每次都努力从轮椅上撑起身子,向志愿者展示自己还能动、还有劲。那种顽强与乐观,让志愿者既感动又心疼。

在一次细致询问中,刘兆忠犹豫了很久,才说出一个“小愿望”：“轮椅用了7年,挺破的……能不能帮忙问问,谁家有好点的闲置轮椅?”

2 一纸报道牵起暖心缘 八旬老人无偿捐出崭新轮椅

老人的微心愿,被志愿者认真记录下来,第一时间反馈至本报。记者随即核实情况、梳理老人困境。5月25日,一篇题为《七旬卧床老人盼“爱心轮椅”》的稿件见报。报道见报当天,记者就接到了爱心读者的电话。

“我家里有一台轮椅,九成新,几乎没怎么用,送给这位有需要的老人吧!”电话那头,声音清亮而坚定,没有丝毫犹豫。打来电话的是80岁的读者王女士。

据王女士介绍,四五年前,她因骨质疏松在家中摔倒,导致胯骨骨折。女儿孝顺,一口气买了轮

椅、助行车、拐杖等一整套康复器具。幸运的是,在女儿悉心照料下,王女士恢复得很快,轮椅几乎没用过,“包装膜都还在呢”。王女士说,因家住三楼,又没有电梯,轮椅从未外出使用,常年整洁收纳,完好无损。

“我一直订阅《老年生活报》,那天刚好看到有人需要轮椅,就想着把它送人。”闲谈中,记者得知,这并非王女士第一次行善。前段时间,院里的邻居突发脑血栓卧床,她便主动让女儿把那辆助行三轮车送了过去,无偿赠予邻居。

3 闲置轮椅换新颜 圆了七旬老人安稳梦

5月27日,记者与志愿者们一起来到王女士家取轮椅。一进门,王女士便热情招呼:“你们看,轮椅上还带着刚买来时的包装膜,很新,我几乎没用过。”干净整洁的屋内,崭新的轮椅静静摆放在客厅。“王姐,谢谢您,我们一定把轮椅安全送到老人家里。”面对志愿者和记者的致谢,王女士始终摆手推辞,反复强调只是举手之劳。

将轮椅折叠后,志愿者们合力搬下楼,驱车20分钟,送到刘兆忠家中。“真的太感谢了!”刘兆忠和戚小清不停地说着“谢谢”。在志愿者的细心搀扶下,刘兆忠缓缓坐上新轮椅,“一看质量就好,坐上来特别结实、稳当,真是太感谢王

大姐了!”

在此次公益活动中,这群活跃在一线的巾帼志愿者,自己也已迈入老年。有的家里有卧病在床的老人需要照看,有的每天还要往返接送孙辈上下学。可她们克服了自己的困难,把爱心献给了更需要陪伴的高龄独居老人。有的老人起初警惕性高,敲门不开、电话不接,志愿者们就耐心地一次、两次、三次登门,用真诚敲开了老人的心门,也敲响了防止意外的“安全铃”。

“独居老人在家,最怕突发意外无人知晓,只要能确认老人平安,多跑几趟都值得。”志愿者宋庆辉的话道出了大家的坚守初心。团长郭瑞清也说,“会一直做下去”。