

五大因素加快男性衰老

加速男性衰老的主要因素,有五大不良习惯。

第一:长期压力。压力使应激激素持续分泌,加速衰老。研究显示高压状态下的男性生物年龄可能比实际年龄老5岁。

第二:不防晒。紫外线破坏皮肤胶原蛋白,导致皮肤松弛、皱纹和色斑,且男性皮肤癌发病率更高。

第三:久坐不动。研究显示久坐会加快大脑衰老,并与腹部肥胖、糖尿病风险增加相关。

第四:熬夜。长期睡眠不足加快整体衰老,损害皮肤与大脑功能,影响肝脏夜间排毒。

第五:喝酒。研究指出,饮酒会加速生物年龄老化,损害心血管和肝脏健康。

衰老虽不可避免,但通过避免这些习惯可以有效延缓其进程。

扎根养老一线的优秀党务工作者姜薇——

17载温情守护失能失智老人幸福晚年

记者 尚美玉

1 老人“亲闺女”,口袋里装着长辈的“回报”

“我每天下楼转一圈,两个口袋准是塞得满满的,不是张阿姨塞的糖,就是李大爷硬塞的苹果,有时候还能摸出几颗剥好的杏仁。”在台西老年公寓的走廊里,姜薇笑着掏出两个鼓囊囊的口袋,这是她每天最习以为常的“小惊喜”。

从小跟着姥姥长大的姜薇,骨子里带着对老人天然的亲近。

2009年刚接手老年公寓时,她从药剂岗转去学护理,从初级证书一路考到高级养老护理员证,所有照顾的活儿都冲在最前面。在她眼里,这里从来不是按点上下班的单位,而是一个热闹的大家庭:老人会把她当亲闺女,子女劝不动的事,她去聊几句就能解开疙瘩;逢年过节不用特意安排,老人们会主

动把小零食往她手里塞。

有几位老人临走前,坚持要把自己的积蓄捐给养老院,姜薇每次都婉拒,转头就把钱原封不动交还给家属。“我们的从来不是这个,能让老人在这里带着尊严走完生命的最后一程,比啥都强。”在这里,她收获的是老人们毫无保留的信任,这份信任也是她坚持下去的底气。

2 科学护理,她把“不可能”变成了奇迹

2017年冬天的那场大雪,姜薇至今记忆深刻。一位家属抱着试试看的的心态推开了公寓的门,怀里的老人在医院躺出了深可见骨的褥疮,跑遍了十几家养老院,没人敢收。“你放心,我们尽力。”姜薇当场接下了这个“烫手山芋”。

她专门建了一个照护小群,每天盯着护士和护工拍换药照片,前半个月每天三次亲自上手换药,调

整翻身姿势、搭配营养膳食,一点点看着伤口慢慢收口、结痂,最后完全长好。原本家属做好了老人生命只剩三五个月的准备,最后老人在公寓里稳稳当当又生活了近两年。

这样的“奇迹”在台西老年公寓早就不是新鲜事。86岁的雷秀芬老人刚来时插着胃管和尿管,卧床不能动弹,姜薇带着医护团队定下了康复计划,每天陪着老人慢慢抬

腿、练习坐起,从床上活动到扶着扶手站起,整整十个月过去,老人居然能自己迈着步子走路了。后来老人回家住了段时间,总念叨着“不如在姜薇那里舒服”,没多久就主动让子女把自己送了回来。“别的职业买不来这份成就感,你多付出一分,老人的生命质量就多提一分,看着原本下不了床的老人能笑着走到你面前,那种喜悦什么都换不来。”姜薇说。

3 爱心无限,把暖意延伸到养老院外

如今的台西老年公寓有两个院区,94位老人住得满满当当,连护工宿舍都腾出来租在了公寓旁的小区里。今年姜薇特意把老院区原本的50张床位全部整改成了失智老人专属照护床位,专门收住有认知障碍的老人。

作为一名入党多年的党务工作者,姜薇的爱心从来没有局限在

养老院的围墙里。几年前,她跟着八大峡街道的队伍去甘肃实地考察,看着当地村民顶着大太阳人工种地的场景,当场就定下了长期帮扶的计划。从2020年到2024年,她每年从公寓拿出至少一万元或采购当地农产品,或捐款给困难家庭,哪怕自己的老年公寓本身也是被社会帮扶的公益单位,她还是想着“有能

力时,就得伸手拉别人一把”。

从业至今,姜薇先后获评山东省“齐鲁和谐使者”、青岛市“敬老使者”“最美院长”等荣誉称号,并当选山东省第十二次党代会代表、青岛市南区第十九届人大代表。她始终记得自己从哪里来——“我从小对老人有一种特殊的情怀。干养老工作是一件很幸福的事。”姜薇说。

2026睡眠生物节律和神经保护与康复学术年会在唐山圆满落幕

近日,中国睡眠研究会睡眠生物节律专委会、中国微循环学会神经保护与康复专委会2026年学术年会在河北唐山举办,会议由华北理工大学附属开滦总医院承办,200余名专家学者线下参会,会议以“新起点、新跨越、新融合”为主题,打通睡眠与神经康复多学科交叉融合的通道,助力健康中国建设。

6月27日,大会正式开幕,睡眠生物节律专委会主任委员元小冬教授主持仪式。开滦总医院党委书记高景利、中国睡眠研究会理事长黄志力、神经保护

与康复专委会主任委员孙宝亮致辞,共同肯定学科交叉对睡眠医学、神经康复领域发展的核心价值,呼吁强化多学科协作,加速科研成果临床落地。

本次会议设一个主会场和两个分会场,征集论文115篇、重点学术报道45篇,学术内容覆盖前沿基础、临床诊疗、实操培训与青年学者交流。主旨环节围绕特殊职业人群、痴呆、卒中后睡眠障碍等领域展开深度研讨,分论坛与实操培训则紧贴临床刚需进行交流。

6月28日,学术年会开设

了多模态睡眠诊疗技术培训班,聚焦OSA呼吸机压力滴定、多模态睡眠监测技术、光照与虚拟现实技术进行讲解,并开展多导睡眠监测技术、呼吸机应用实操培训。青报安和作为深耕睡眠呼吸医疗器械领域的专业品牌,长期深度参与国内各类睡眠学术会议技术实操教学,其自主研发的智能呼吸机、便携式制氧机可适配临床压力滴定、居家睡眠全流程干预,依托自适应调压、智能湿化技术,为睡眠呼吸障碍患者提供标准化设备支撑,为多模态睡眠监

测、居家睡眠节律干预提供了硬件保障。

本次年会汇聚各方智慧,搭建起基础科研、临床诊疗、器械研发互通互融的优质平台。以青报安和为代表的医工结合企业深度赋能睡眠节律临床应用,产学研协同发展路径愈发清晰。我们要立足本次会议丰硕成果,紧跟精准化、数字化发展方向,在睡眠生物节律与神经康复领域交叉创新,持续深耕,不断转化前沿研究成果,守护群众睡眠健康,为健康中国建设注入坚实医学力量。



图为姜薇与入住老人聊家常

她是一名80后,却已在养老行业摸爬滚打了17个年头;她是老人们的“大家长”,口袋里总是塞满老人送给她的糖果;她把养老院当成自己的家,把每一位老人都当作自己的亲人。她,就是青岛市南区台西老年公寓党支部书记、院长,2026年度青岛市优秀党务工作者姜薇。

从药剂专业毕业生到养老院院长,从最初面对老人病痛时忍不住落泪,到如今成为94位老人最信赖的“主心骨”,姜薇用17年如一日的坚守,在平凡的岗位上书写着一个又一个温暖人心的故事。

