老年生活报
编辑:崔佳佳 审读:安娜 美编:张梦菲 电话:0532-66988903

1853条医学词,是她留给大巴山的“专属礼物”

青岛63岁志愿者王晓青书写鲁渝协作“银龄答卷”

记者 **王镜**

从黄海之滨到大巴山腹地,直线距离1600多公里,火车加汽车,王晓青整整走了两天。9月14日,63岁的她拖着行李箱,站在了重庆城口县人民医院的院子里。这里是重庆最北端的一座小县城,藏在大巴山的褶皱里,曾是国家扶贫开发工作重点县。行李箱最沉的地方,不是衣物,而是写满医学笔记的本子、笔记本电脑和一摞教学课件。退休后本可以含饴弄孙的她,选择把几十年攒下的本事带到大山里去——这位山东省慢性病医院(原山东省青岛疗养院)体检中心原主任、山东省民政厅第二批鲁渝协作银龄行动省级银龄志愿者,会在这里度过两个月的志愿服务时光。

目前山东全省已注册银龄志愿者360.5万名,王晓青正是这支队伍中普通而闪光的一员。



王晓青(右)在看门诊。

1 一份“攒”了多年的志愿情

“志愿服务一直在我的理念里,这是我对社会应尽的一份责任。”王晓青说道。

王晓青与志愿服务的缘分,要追溯到2008年。当时的她是青岛奥帆赛红十字会的志愿者,曾为志愿者、出租车司机和警察培训心肺复苏、创伤包扎等急救技能。她连任青岛市第十一、十二、十三届政协委员,如今是青岛政协联谊会医疗志愿者服务队的召集人。

去年首批鲁渝协作银龄行动招募时,王晓青因母亲身体不好没能成行,她的话语里有些遗憾:“我母亲94岁了,身体不太好,去年我得照顾她。”

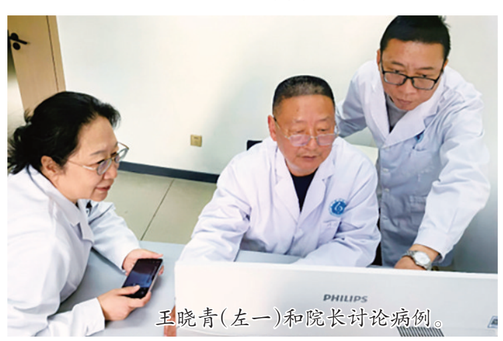
王晓青告诉记者,“今年我提前跟妹妹商量好,请她回来照顾老人,我才抽出身来。”在她看来,家人的支持是一切奉献的底气。

2 克服“拦路虎”他乡作故乡

城口县给王晓青的第一个“见面礼”,是连绵的秋雨。从28摄氏度的青岛到19摄氏度的城口,湿冷的山城气候给了她一个下马威。

“来了8天后才见到第一缕阳光,也就半小时就没了,第23天才真正见了太阳。”王晓青说,食堂的饭菜“辣得肚子疼”,约20天才适应;公交20分钟一班,出租车要拼车,每天上班要在陡坡上步行15到20分钟,衣服鞋子淋湿是常态。

但也有让她记了很久的暖意。“我们才来了两位专家,医院领导特意让职工食堂从4个菜加到6个菜。”王晓青说,“实在盛情,有点过意不去。”听不懂川渝方言,她就请同事逐句“翻译”,上网查方言段子,甚至让AI语音助手“解词”,如今交流已八九不离十。



王晓青(左一)和院长讨论病例。

3 1853个词条背后的“传帮带”

在城口县人民医院体检中心,王晓青很快发现了症结:医院体检系统升级后,终检报告繁琐重复、重点不突出,当地医生缺乏成熟结论词库,报告质量上不去。她随即联系青岛的原单位,把健康管理中心十几年积累的1853条结论词拷贝过来,装进每一位终检医生的电脑。“医生遇到疑难,随时能查到我们十几年病例讨论沉淀下来的经验。”王晓青说,“我觉得这是有意义的。”

帮扶期间,她先后为全院中层以上干部作专题讲座,推动体检中心向健康管理中心转型;与总医院院长面对面交流后,对方决定带队赴山东省慢性病医院参观学习,并希望建立合作、培养人才。“那一刻我觉得,路再远、气候饮食再不习惯,所有的努力都值了。”王晓青说。她还自掏腰包,捐赠体检分诊台、静脉输液贴和心电图恒温加热器,“都是工作中实实在在用得上的东西”。

工作之余,城口县民政局组织银龄志愿者走进川陕苏区城口纪念馆和刘伯承纪念馆。“巴山苍苍,渝水泱泱,红色星火在此点燃。”王晓青在工作总结中这样写道。她说,这次学习让心灵受到震撼,也让她更加坚定了真诚奉献的决心。

11月13日,王晓青将结束为期两个月的志愿服务返回青岛。她说,自己留下的最有价值的东西,是“从健康查体一个点,到风险评估、跟踪干预的健康管理全链条”这一理念转变。

一个人带动一群人,一群人温暖一座城。从黄海之滨到大巴山深处,王晓青写下了山东“银龄行动”赴渝帮扶的生动一笔,她用情、用心、用力,绘就了志愿服务社会的“绚丽夕阳红”。

“非遗秀”润童心 八段锦暖桑榆

青岛人口老龄化国情教育系列主题活动联动“一老一小”

近期,由青岛市民政局主办、青岛日报社银龄事业部承办的人口老龄化国情教育系列主题活动接连落地,一边把非遗绒花文化体验送进小学校园,一边将专业八段锦健身课程带进养老社区,一老一小双向联动,让孝善文化与健康理念在城市里落地生根。



非遗绒花进小学堂 孝亲种子种进童心

10月30日下午,“绒花承古韵·童心传孝善”非遗绒花文化体验进课堂暨“人口老龄化国情教育宣讲”主题活动,在青岛富源路小学举行。非遗绒花传统文化传承者王贝、丁园两位老师走进校园,为孩子们带来了一堂别开生面的非遗文化课。

课堂上,王贝从“花卉猜猜乐”暖场游戏入手,带领孩子们初识绒花、了解历史。从唐代宫廷饰品到国家级非物质文化遗产,从劈丝、染色到搓条、打尖、组装成型,孩子们跟随老师的讲解,穿越绒花千年的发展历程,了解这项用彩色蚕丝制成的传统手工艺。

讲解结束后,最令孩子们期待的动手环节正式开启。在王贝、丁园手把手的指导下,孩子们选色、塑形、组装,一朵朵形态各异的绒花在指尖悄然绽放。紫色百合、红色百合……孩子们捧着自己的绒花作品爱不释手。“学校一直很重视传统文化教育和孝老敬亲的品德培养。这次活动把非遗绒花课堂带进班级,既是一堂非遗课,也是一堂生动的孝善教育课,对孩子们来说特别有意义。”三年级十二班班主任徐晶说。

八段锦进养老社区 练出健康底气

11月3日上午,太保家园青岛社区六楼活动室内,舒缓的传统音乐缓缓响起,30余位老人跟着老师的节奏抬手、转腰、迈步,一招一式练得格外认真。本次活动以“国情宣教·八段锦健身推广课”为主题,把传统健身功法送到老年居民身边。

本次课程由青岛市李沧区武协会员、裁判员、教练员赵芊授课。活动中,赵芊把整套八段锦动作逐一拆解,在助教老师申庆娟的协助下,带着大家慢慢熟悉动作,每一个发力要点、适配的身体部位,都讲得清晰明白,生怕老人们跟不上节奏。“规律练习八段锦,能明显改善老年朋友的肌肉力量、平衡能力和步行速度。”赵芊介绍,在老龄化国情背景下,把简单易上手、没有场地门槛的健身方法教给老人,就是最实在的健康关怀。

87岁的王慧筠上完课连连称赞,说老师讲得特别耐心,每个动作的要点都拆解到了老人能轻松学会的程度。

接下来,系列活动还将通过线上录播课程、线下实景课堂等形式,陆续走进机关、党校、学校、社区、企业和各类为老服务机构,把老龄化国情知识、惠老民生政策和实用健康服务一同送到居民身边,覆盖全年龄段群体,营造全城市孝亲敬老、科学健康的良好氛围。 记者 **王镜 尚美玉**

跨越数字鸿沟 乐享智慧晚年

青岛大学创新做实离退休教职工智慧助老工作

青岛大学离退休工作处 张安勇

数字化时代飞速发展,如何帮助老年群体跟上时代脚步,跨越数字鸿沟,共享科技发展成果,成为养老服务工作的重要考题。青岛大学离退休工作处以党建为引领,践行“文化养老”理念,整合校内多方资源,精准对接离退休老同志学习与健康需求,开展系列智慧助老、健康护老活动,让银发群体乐享数智美好生活。

针对老同志面对智能技术的困惑,学校坚持需求导向,找准数字适老服务切入点。3月19日,离退休工作处联合基础医学院举办“AI伴夕阳 乐享好时光”公益智慧助老讲座。基础医学院副教授张丽结合医学专业背景,围绕AI工具开展实操教学。讲座摒弃晦涩理论,采用理论讲解、现场演示加一对一辅导的模式,把复杂的人工智能知识转化为简单好用的生活技能。课堂上,老师们手把手教老同志借助AI查阅权威健康科普,看懂体检报告关键指标;还指导大家运用AI为老照片配文、制作短视频。抽象的数字技术变成看得见、摸得着的生活便利,让老同志真切体会到科技带来的乐趣,为老年自我健康管理增添智能助力。

智慧助老的同时,学校把老年健康服务摆在突出位置,深化校院协同共建,打通线上线下健康服务链条。9月18日,离退休工作处联合护理学院青禾暖阳红十字志愿服务团队,开展“情暖重阳 关爱师者”科普义诊活动。学校相关部门负责人、护理学院领导以及50余名离退休老同志参加活动。

活动分为专题科普与公益义诊两大板块。青大附院付正菊教授带来《骨质疏松长程管理》专题讲座,围绕老年骨骼风险、科学补钙、骨关节养护、合理用药、跌倒预防、老年运动等内容细致讲解,引导老同志做好骨骼健康长期管理。讲座结束后,相关眼科医院专家现场开展眼科筛查,针对干眼症、白内障、眼底老化等老年眼病答疑,给出个性化养护建议。护理学院志愿者全程做好接待引导、秩序维护,保障活动有序暖心开展。线下义诊科普与AI线上查询医疗知识互为补充,织密离退休教职工健康服务保障网络。

智慧助老不是一阵风,贵在久久为功。青岛大学盘活现有阵地资源,依托约1000平方米、拥有8处活动场地的老同志文化活动中心,搭建学习交流平台,已有近两万名老同志参与各类学习活动。学校不断丰富活动供给,联合媒体、机构开设手机摄影公益课堂,传授人像、微距拍摄技巧,举办离退休教职工剪纸作品展。数字化技能培训与传统文化活动并举,既提升老同志数字应用本领,又丰富精神文化生活,展现退休教职工离岗不离党、退休不褪色的精神面貌,为校园文化注入银龄力量。

据了解,下一步,学校将持续深化多单位共建联动,根据老同志学习反馈,陆续开设视频剪辑、WPS数据处理、智能摄影等课程,常态化组织健康科普、义诊帮扶。通过系统化培训、精细化服务,帮助老同志掌握实用数字技能,守护身心健康。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。青岛大学以温情服务消弭老年群体的数字应用障碍,推动晚年生活从“有保障”迈向“高品质”,切实实现老有所学、老有所乐、老有所为,凝聚银发智慧,为学校高质量发展与“双一流”建设贡献温暖力量。