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

三天三场！多元课程体系赋能城市老龄治理

人口老龄化国情教育系列活动走进老年大学校园、养老机构和老年活动中心

11月11日至13日,人口老龄化国情教育系列活动连续三天先后走进青岛报业文化专修学校浮山后校区、市南区香港中路养老服务中心和青岛市老年活动中心,三位专家分别围绕健康睡眠、脑健康和积极老龄观,为百余名中老年人送上了三场“干货满满”的讲座。从“怎么睡个好觉”到“怎样过好晚年”,活动既有贴近生活的健康科普,也有关乎国家战略的国情宣讲,让“老”这个字,既有科学的注脚,也有温暖的表达。

我国60周岁及以上老年人口已达3.23亿,占总人口的23%;2025年人均预期寿命79.25岁,正朝着人均80岁迈进。老龄化不是遥远的名词,它就藏在每位老人的睡眠里、餐桌上和日常生活中——这正是系列活动的出发点。



人口老龄化国情教育系列活动走进青岛报业文化专修学校浮山后校区。

1 “不觅仙方觅睡方”:先把觉睡好

11月11日下午,系列活动的第一站来到青岛报业文化专修学校浮山后校区。青岛市海慈医疗集团(青岛市中医医院)治未病科住院医师刘恩琦,为现场40余位中老年学员带来《“不觅仙方觅睡方”——健康睡眠,优先之选》健康科普讲座。

“人的一生大约有三分之一在睡眠中度过,睡眠是人最基本的生理需求。”刘恩琦开宗明义。但现实并不乐观:目前我国超3亿人受睡眠障碍困扰,就诊率不足三成;约65%的人每周都会出现一两次睡眠困扰,“睡眠维持困难”,夜里易醒、早醒、睡得浅,是最普遍的问题。

很多老人觉得“年纪大了觉少是正常的”,刘恩琦表示,随着年龄增长,睡眠模式确会“悄然改变”:深睡眠大幅减少——20岁青年深睡眠约占20%,60岁老人降至不足5%;夜间觉醒增多——年轻人一夜醒1至2次,老年人可达5至7次,且醒后不易再入睡;褪黑素分泌高峰前移,不少老人晚上八九点就犯困、凌晨四五点就醒。“这些变化大多在60岁左右趋于稳定,属于生理性改变,不必过度焦虑,但要科学应对。”

什么是“好觉”?刘恩琦给出三个标准:30分钟内能入睡;夜间醒来不超过3次,且醒后20分钟内能再次入睡;醒来后精神饱满、精力充沛。她建议老年人每晚睡6至7小时,晚上10至11点入睡、早晨5至6点起床,起床时间波动尽量不超过30分钟;午睡控制在15至30分钟、下午3点前结束,避免“透支”夜间睡眠。

讲座还融入了中医智慧。“胃不和,则卧不安”。晚餐别吃太饱,睡前远离浓茶、咖啡和酒;睡前1小时不妨做点“睡前仪式”,比如试试“4-7-8呼吸法”:吸气4秒、屏气7秒、缓慢呼气8秒,帮身体安静下来。刘恩琦还分享了一款代茶饮“安眠饮”:酸枣仁、百合、桑葚、枸杞子、玫瑰花、大枣各3至5克,疏肝解郁、宁心安神。台下不少老人掏出小本子,一笔一画记了下来。

2 睡不好,大脑真的会“吃亏”

11月12日下午,活动走进市南区香港中路养老服务中心,山东大学齐鲁医院(青岛)老年病科、全科医学科特聘专家谭东,为中心老人及周边社区居民带来《睡不好,大脑在悄悄“变笨”?》讲座。

“我半夜总是醒,醒了就再也睡不着”“我入睡困难,要熬到后半夜”“我一睡觉就做梦,跟放连续剧似的”……在互动环节,老人们争相说出困扰,谭东逐一分析讲解,给出个性化建议。

“中国60岁以上老人中,超过一半存在睡眠问题。这不是‘老了正常’,而是需要认真对待的健康问题。”谭东从脑科学讲起:人睡着后大脑并没有“关机”,反而启动“夜间大扫除”——类淋巴系统冲刷脑组织,把白天产生的代谢“垃圾”清运出去,深睡眠时效率最高。长期睡不好,“垃圾”越堆越多,与认知下降、阿尔茨海默病等密切相关。他还提醒:睡觉时手脚乱动、大喊大叫,可能不是“脾气不好”,而是神经系统的预警信号,建议尽早到神经内科做睡眠监测。

讲座后的义诊环节,72岁的罗玲拿着自己常吃的睡眠类药物请谭东看,药是她自己买的,没去正规医院就诊,也不清楚该怎么吃。谭东叮嘱:安眠药有依赖性,必须在医生指导下使用,切不可自行加减药量。临别前,谭东还给老人们留下一份“今晚就能开始”的清单:固定作息,晨起晒太阳30分钟,下午3至5点运动30分钟,睡前1小时不看手机电视,卧室保持黑暗安静凉爽,午睡别超30分钟。“先挑两三件最容易的,坚持两周再看效果。”



3 让“变老”变成“享老”

11月13日上午,系列活动第三站来到青岛市老年活动中心,青岛大学政治与公共管理学院胡晓茜为30余位学员带来《树立积极老龄观 实现健康老龄化》课堂。

“长寿是福气,老龄化是社会进步。”胡晓茜用数据开场:1949年我国人均预期寿命只有35岁,2025年已达79.25岁,这是经济发展、医疗进步、生活改善的综合体现;到2050年,每3个人中就有1位老年人。“长寿时代已经到来,这不是‘银发浪潮’的威胁,而是人类发展的新机遇。”

“人老了,就等于‘病人’吗?老年人是家庭和社会的‘负担’吗?”胡晓茜一一破除误区:健康不是“没病”,而是功能好,带慢性病照样可以高质量生活;社区里指路巡逻的志愿者、帮子女带娃的爷爷奶奶、短视频里的“银发网红”,都在证明:老年不是退出舞台,而是换一种方式发光。她把健康老龄化的路径概括为四大法宝:老有所健、老有所学、老有所乐、老有所为,还送上实用提醒:牢记防中风“120”口诀;起床坚持“三个半分钟”——醒后躺半分钟、坐半分钟、站半分钟再走。

活动中,今年77岁的学员毕淑芹听得格外认真。她从2023年起就在中心学习,听说有一堂“教老年人如何过好晚年生活”的课,果断报了名。“学到了很多知识,知道了人老了应该怎么活。老有所学、老有所用、老有所健、老有所养。”她笑着说。胡晓茜表示,希望在普及人口老龄化国情的基础上,帮助更多老年人树立健康老龄化观念,度过快乐的晚年。

三场活动,两场讲“睡”、一场讲“活”,串起的正是晚年生活的两个关键词:健康与价值。把专家请到老人身边,把“国家的事”讲成“自家的事”,让科学知识可感可学,让积极老龄观可触可及。 记者 王镜

特色课堂丰富多彩 银发学员丰盈精神底色

“十五五”规划纲要提出,扩大老年教育资源供给,发展老年大学,满足老年人精神文化需求。老年大学的课堂什么样?在这里可以学什么?带来了什么新变化?



身边的课堂

“日子越过越有劲头”

下午3点,四川省遂宁市蓬溪县常乐镇拱市村,75岁的朱忠华溜达着出了家门,5分钟后来到了村老年大学。院坝里,非洲鼓课刚结束;教室里,手法医学培训课马上开始。

2022年,遂宁市老年大学拱市村分校一挂牌,朱忠华就报了名。“没想到,我这辈子还能在村里上‘大学’!”自打老年大学开到了村上,老伴去学广场舞,他自己学唱歌、手法医学,生活更热闹了。

师资哪里来?遂宁市老年大学校务委员袁红梅介绍,村里提供场地、负责日常管理,老年大学派老师免费授课。

课怎么上?村民说了算。袁红梅回忆,一开始教的是其他舞种,大伙却喜欢跳锅庄,二话不说,赶紧调整;村民想学果树修枝,把意见提给学校,老年大学便开设了相关课程;高血压的注意事项、糖尿病的饮食忌口、心脑血管疾病如何预防,这些与老人身体健康息息相关的养生知识也很受欢迎。

对朱忠华来说,上老年大学的好处很实在:学了养生知识、培养锻炼习惯,自己身体少遭罪,孩子在外头少操心。“歌唱起来、养生操做起来,日子不闲得慌,越过越有劲头。在这儿,大家都是同学,邻里关系也更和谐咯!”朱忠华说。

行走的课堂

“在壮美山河中丰盈精神”

湘江边,骤雨初歇。听完红军抢渡湘江的故事,70岁的姜美荣举起相机,镜头对准岸边静默的塑像,按下快门。

今年,山东老年大学组织“重走长征路”游学,作为摄影骨干班成员,姜美荣第一时间报了名。“26天的行程,重走长征路,感觉书本里的历史更鲜活了,心里也多了力量,多了感恩。”

旅游是看风景,游学则是慢下来深度体验,品文化、学门道。姜美荣体会颇深:“在安徽黄山的那次游学中,当地老年大学的老师带着大家了解非遗。走到哪里,哪里就是课堂,那种充实感是一般跟团游给不了的。”

“我们把课堂搬到了广阔天地。”学校教师徐志光教的是书画班,“外出写生发现短板,回到教室就针对性讲解;补足之后再出去画,又有新体会。”

游仪 肖家鑫 李蕊

红色物业聚合力 薪火相传践初心



本报讯 11月10日,青岛市红色文化研究会邀请研学机构、物业会员单位、红色合伙人企业代表等,在青岛市中山路城市记忆馆召开红色物业交流座谈会,探索红色文化赋能社区养老、基层治理的新路径。

会议重点介绍了研究会重点品牌“烽火运金线”研究成果,这部史料记录抗战、解放战争时期胶东军民秘密护送43万两黄金奔赴延安的动人往事,相关专刊配套推出数字版、音频版,方便送到社区居民手中。研究会还持续开展寻访志愿军老兵活动,促成阔别72年的老兵重逢,让红色故事持续焕发活力。秘书长王彪介绍,研究会还将推进红色文化城市客厅建设,依托湖南路34号原胶东军区青岛秘密情报站旧址打造宣教阵地。

会上,青岛智行教育介绍红色研学方案,与会代表围绕红色研学路线、社区微型展陈、主题党日联办等深入研讨。作为红色合伙人,楼长修楼分享实践经验,把适老改造、房屋修缮等便民服务融入社区,党员服务队常态化帮扶独居、困难老人,将红色情怀落到养老服务实处。大家谈到,红色物业重在“红色引领+专业服务”,依托物业扎根社区、响应迅速的优势,对接居家养老需求,优先服务老党员、老兵、独居老人。(记者 尚美玉)