

网络赋能服务 健康科普温暖夕阳

□本报记者 高海涛 文/摄

为弘扬尊老、敬老、爱老、助老的传统美德,切实提升辖区老年群体健康素养与居家养生能力,打通老年健康服务“最后一公里”,老年日报社发起的“敬老进社区”系列公益活动自新媒体平台推出以来,凭借接地气、惠民生的服务定位,收获社会各界广泛关注与积极响应。众多医疗工作者、志愿服务团队主动请缨、踊跃参与,为社区长者送去专业健康服务与暖心便民福利。

8月28日,这场暖心公益活动走进哈尔滨市南岗区春明社区,将专业健康科普、便民志愿服务送到老年居民家门口。

本次公益活动得到了专业医疗力量与志愿团队的双重助力。黑龙江中医药大学附属第二医院优秀青年医师、资深医学专家刘慧慧通过网络获知公益活动信息后,主动联系报社,无偿参与公益服务,为社区老人带来专属健康知识讲座。同时,哈尔滨市王春艳巾帼志愿者服务队全程鼎力支持,贴心配套义务理发便民服务,一医一志、一专一暖,为社区老年居民打造全方位、沉浸式的敬老服务体验。

据了解,刘慧慧医师拥有扎实的专业功底与丰富的临床诊疗



讲座结束后,主讲人为老人答疑解惑

经验,身为中医学博士、中西医结合博士后,现任黑龙江中医药大学附属第二医院总院针灸四病房、哈南分院针灸三病房副主任,是本次健康科普讲座的主讲嘉宾。

活动前期,为让更多社区老年人知晓活动、参与活动,春明社区书记李铁莲和志愿者负责人程彦波提前通过社区微信群、朋友圈、邻里告知等多种方式广泛宣传,详细推送讲座主题、时间、地点及活动福利,充分调动了辖区老年居民的参与热情。活动当日,距离讲座正式开始还有半小时,春明社区活动室内早已座无虚席,不少老人提前到场等候,期待学习实用的居家健康知识,现场氛围温馨浓厚。

上午9时30分,公益健康讲座准时开讲。本次讲座以老年人居家健康监测为核心主题,贴合老年群体日常养生需求,聚焦老年人居家

健康管理的痛点和难点。讲座中,刘慧慧医师摒弃晦涩难懂的专业术语,用通俗易懂、贴近生活的语言,围绕老年人居家血压、血脂、心率等基础指标的正确监测方法、监测频率、数据记录与异常判断技巧展开细致讲解。同时,结合老年人秋冬养生特点,普及高血压、高血脂等慢性病的居家防控要点、饮食禁忌、日常作息调理方式,针对居家突发头晕、肢体麻木、耳鸣等不适症状的应急处理方法进行重点科普。

针对老年群体普遍存在的健康误区,刘慧慧医师逐一答疑解惑,耐心纠正老人日常自测、养生、用药中的错误习惯,提醒老年居民常态化做好居家健康监测,早发现、早干预、早调理,从源头规避慢性病风险,守护晚年身体健康。现场老人认真聆听、细致记录,不时举手提问,互动氛围热烈,大家纷纷表示讲座内容实用、干货满满,完美解决了日常居家养生的诸多困惑。

健康讲座有序开展的同时,另一侧的便民服务区域暖意融融。志愿者早早就位,摆放好理发工具,耐心为到场老年居民提供免费义务理发服务。志愿者们手法娴熟、细致贴心,充分结合老年人的喜好和需求修剪发型,全程耐心周到、细致入微。

读《血管堵没堵,握拳自测就知道》

金鸡报

晓:有助于降血脂、软化血管的食物,首推豆制品。

读《学会这4个“懒人动作”,能把脾胃“盘活”!》

冯燮

这4个“懒人动作”太实用了!不用剧烈运动,不挑时间地点,每天几分钟就能盘活脾胃。简单易行,适合所有人,强烈推荐!

读《按压肚脐眼,虽然很简单,却是一招长寿法》

李铁成

肚脐胎源生发之源,“神阙穴”生元气之穴。按压肚脐益于健康长寿,“常灸神阙穴,万病自会灭”。老年人怎么操作,打开微信,看此文一目了然。

读《别只追逐长寿,高质量晚年生活才是养生核心》

杨砚词

的慢记静巷:不必执着追求无限延长寿命,更应当努力拓展有质量、有自由、有愉悦感的健康岁月。这也是我理想的未来老年生活。

读《别再扔!这些食物发芽,营养直接翻倍》

华姐

:没吃过花生发芽呢又是喜欢吃的,谢谢科普真好!

读《“一梨润三秋”!梨皮才是被浪费的润肺宝贝》

佚名

:目前正值秋季,俗语说:“一梨润三秋”。怎样吃梨才能达到滋阴养肺的目的,请君拜读此文便知晓。 胥岩 整理

温情包饺子 暖心伴夕阳



志愿者准备煮饺子

□本报记者 高海涛 文/摄

近日,老年日报社“晚晴”志愿者团队联合志愿者服务队,走进哈尔滨市南岗区泰山社区开展敬老暖心志愿服务活动,以亲手制作美食、贴心陪伴聊天的方式,为辖区老年人送上真挚的关爱与祝福。

活动现场大家一边忙碌劳作,一边闲话家常,相互交流包饺子的技巧,其乐融融的画面驱散了秋日的微凉,让整个活动现场充满温情暖意。

微信群架起连心桥 志愿服务温暖邻里

□本报记者 高海涛 文/摄

邻里守望,温情常在。在哈尔滨市南岗区文明社区,一方小小的社区微信群,成为了连接居民与温情的便民平台。众多热心志愿者集结于此,随时响应居民需求、助力社区服务,用点滴善举温暖着辖区居民,尤其为老年群体的日常生活保驾护航,让社区处处洋溢着暖心暖意。

据了解,文明社区居民微信群是社区便民服务的重要窗口,群内汇聚了大批热心志愿服务者。不同于传统志愿服务的固定模式,这里的 service 灵活高效、随叫随应,搭建起零距离的邻里互助通道。

志愿服务涵盖居民日常所需的方方面面,精准解决各类生活小事。针对社区公共设施老化、居家小故障等问题,志愿者主动上门开展维修检修服务,保障居住环境安全舒适;聚焦老年居民理发不便、出行不便等高频难题,志愿者常态



志愿者义务修理社区桌椅

化开展义务理发、便民帮扶等暖心服务。一桩桩、一件件务实举措,切实解决了居民尤其是老年人的生活困扰。

小小微信群,传递大温暖。如今,文明社区的线上志愿服务早已成为社区治理的特色名片。志愿者们不求回报、默默奉献,用平凡善举拉近邻里距离,化解生活难题,营造出互帮互助、和睦友善的社区氛围。下一步,社区将持续壮大志愿队伍、丰富服务内容,让志愿服务常态化、精细化,为居民打造更安心、舒心、温暖的幸福家园。