

从“心”启航！ 关爱超3亿人的“银龄健康”

我国有超3亿60岁以上人口,关爱他们的心理健康,是健康中国的时代命题。今年6月23日至29日开展的全国老年健康宣传周,主题聚焦“银龄健康,从心启航”,号召全社会协力为“夕阳红”织起心灵守护网。

“身心共管” 关注老年人心理健康

根据国家卫生健康委《中国健康老年人标准》,一个老年人的健康水平可从躯体健康、心理健康、社会健康3个维度来评估,其中心理健康占比三分之一。

调查显示,我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状,其中6.2%的老年人有中度抑郁症状。老年人的心理健康问题往往隐匿性强,焦虑、抑郁导致的头疼、心慌有时会被误认为躯体疾病。

北京协和医院心理医学科副主任医师姜忆南说,躯 thể健康和心理健康密切相关,身体上的疾病会给老年人带来消极情绪,而心理健康也会反过来影响血压、血糖等指标,一些焦虑症、抑郁症患者还会出现各种“躯体症状”。

“身心共管”很重要。姜忆南指出,老年人一方面要保持健康的生活方式,积极配合治疗,管理好慢性基础疾病,另一方面也要关注心理健康状态,保持心情舒畅。

此外,还有“运动处方”:坚持适量的运动锻炼,还可以通过腹式呼吸法、正念冥想、渐进式肌肉放松等方法缓解紧张情绪。这样不仅能提高心肺功能,增强免疫力,还能疏解压力,舒畅情绪。

中国中医科学院广安门医院心理科主任王健说,临床研究表明,辨证内服中药,八段锦、太极拳等传统导引术以及针

灸、推拿、耳穴压丸等外治方法,都有助于老年人改善心理健康、防治心理疾病。

老有所为 创造金色年华的“意义感”

中国老龄科学研究中心2024年发布的一项调查显示,我国近四分之一的老年人有孤独感。

首都医科大学附属北京安定医院常务副院长、老年精神科主任医师张庆娥介绍,原有社会关系的改变、社会角色的淡化,都会使老年人产生失落感、无价值感,这时更要注重保持社交、培养兴趣爱好。

在国家老年大学搭建的全国老年教育公共服务平台,来自湖北的唐文杰已累计学习超2000小时,她说:“学习是一种生活态度,我希望成为志愿者,影响和带动更多人。”

老年教育不仅是知识的传授,更是心灵的滋养与赋能。国家开放大学(国家老年大学)副校长范贤睿说,通过系统化的心理健康课程和数字素养课程,可以帮助老年人构建积极心态、掌握现代生活工具、拓展社交圈层,在人生的金色年华里,重新发现并创造属于自己的“意义感”。

自2023年3月挂牌成立,国家老年大学已构建覆盖全国城乡的服务体系。线下设立44家省级分部、65家分校,30家共建单位、6.8万个基层学习点;线上

注册用户1197万人,为1.85亿人次提供学习服务。

依托AI技术,时时、处处的学习场景扩大了老年人的“朋友圈”;钟南山、张伯礼等院士主讲的国家老年大学“开学第一课”观看量逾千万;每天早上都有近2.5万名学员跟练打卡八段锦课程……

“国家老年大学还要继续创新,成为老年教育‘主渠道’、主动健康‘强导向’和银发经济‘催化剂’。”范贤睿说。

沐浴夕阳 从“养老”变“享老”

近日,一位老人通过北京安定医院“12356”心理援助热线,有效调整了自己与家人的沟通方式。

热线管理人员崔思鹏说,老年人求助的比例约3%,主要涉及家庭关系和隔代子女教育等问题。

张庆娥建议子女多关注老年人的精神心理需求,如老人出现烦躁、敏感多疑、记忆力变差、回避社交等信号,要及时寻求专业帮助。

中国老龄协会宣传部主任庞涛说,呵护老年人心理健康,需要全社会共同努力。通过加强社区、家庭、医院合作,对有需要的老年人进行上门探访、心理抚慰,为老年人提供更及时有效的精神卫生服务。

国家卫生健康委于2022年至2025年在全国范围内开展老年心理关爱行动,同时提升基层工作人员的心理健康服务水平。

关爱老年人,还要助力他们跨越“数字鸿沟”。范贤睿说,今年下半年,国家老年大学部分校区计划引入人工智能应用相关课程,持续赋能老年人熟练运用智能技术,畅享数字生活便利。

近日,民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》,提出到2035年,老年人社会参与服务体系更加健全,适合老年人的多样化、个性化就业岗位更加丰富,积极老龄观成为全社会共识等。

“愿你我老时,都能从容沐浴夕阳,实现老有所学、老有所乐、老有所为的美好愿景。”张庆娥说。 新华

大学生暑期“三下乡” 助力推介雷州非遗文创产品

本报讯(记者钟邦国 通讯员吴智雅 赵其能)近日,位于雷州市附城镇赤嵌村的“全国残疾人文创基地”迎来了一批特殊客人——广州湛江两市的30多名大学生。他们到此开展暑期“三下乡”服务活动,零距离接触雷州非遗文创产品,并现场带货直播,助力雷州文创产品销售。

这些特殊客人,分别是广东金融学院2025年“百千万工程”融通电商突击队和湛江科技学院“遗韵承乡实践团”的队员。他们带齐了笔记本电脑、摄影设备器材等新媒体“武器”,来到雷州市附城镇赤嵌村的“全国残疾人文创基地”、百年根艺文化有限公司、湛江市级非遗雷州根雕保护单位基地等地方“安营扎寨”。

“我们出发前就已经组建了新媒体宣传团队,挑选具有摄影、文案撰写、视频剪辑、新媒体运营等专长的大学生,

成立起雷州非遗文创宣传小组。”广东金融学院2025年“百千万工程”融通电商突击队的队长黄佳锐告诉记者,此实践活动将为期7天,利用优势特长帮助推销雷州非遗文创产品,宣传雷州源远流长的历史文化

实地参观、了解清楚情况后,他们马上开展服务活动。广东金融学院的融通电商突击队当场明确职责分工行动,记录、拍摄、就地打开电脑制作文案……全体队员各就各位。在直播运营组队友们的配合帮助下,经过调试设备和搭建好直播场景后,该队的两位美女“主播”即现场“直播带货”(如下图)。

“大学生们虽是第一次直播带货,却很有专业范儿效果很好。”基地负责人陈国玉告诉记者,学生团队在6月28日上午短短1个小时就卖出了6单。微信视频号点赞数高达数万;下午又卖出了10多单,点赞量同样超过3万。



走村串巷暖童心 传递社会大家庭温暖

本报讯(记者钟邦国 通讯员吴智雅 赵其能)近日,雷州市新的社会阶层人士联合会在雷州市委统战部的带领下,组织开展“情暖童心 共护成长”爱心慰问活动(如下图),给龙门镇的38名儿童送上社会大家庭温暖,以实际行动践行社会责任,传递新阶层人士的爱心与担当。

当天,慰问团队先后慰问了谢家村、德地村等15户家庭,给他们送去大米、花生油、书包文具等慰问品及慰问金。他们每到一户家庭都与孩子们亲切交流,仔细询问他们的学习情况、生活状况和实际困难,鼓励孩子们保持积极乐观的心态,勇敢面对生活挑战,努力学习;孩子们接过慰问金及书包文具时,脸上都洋溢着纯真的开心笑容。

此次慰问活动,既是新阶层人士践

行社会责任的生动写照,也彰显了雷州市委统战部系统对困境儿童的人文关怀。雷州市新联会负责人表示,未来将继续发挥“新”作用,团结引领更多新阶层人士投身社会公益,让更多困境儿童感受到社会大家庭的温暖,为构建大爱雷州凝聚“新力量”传递“新能量”。

又讯(记者钟邦国 通讯员李广月)近日,雷州市仁爱同行公益协会组织会员捐款献物,开展走访慰问公益活动,助力乡村振兴和“百千万工程”。

当天的慈善公益活动由雷州市仁爱同行公益协会发动160多名爱心会员和爱心企业捐款献物,其中会员捐款2万多元,现场慰问沈塘镇平余、捐花、后山等村8户村民。爱心会员走村串巷,给他们送去大米、花生油、腊肠、电风扇、衣柜等生活物资。



民政部、教育部联合发布通知

推动社会组织助力高校毕业生就业

民政部、教育部近日联合发布通知,要求持续发挥社会组织促进毕业生就业的积极作用,助力高校毕业生更加充分更高质量就业。

通知指出,引导社会组织开发更多有利于发挥大学生所学所长的就业岗位。推动专业性社会组织巩固拓展教育、医疗、救助、养老等领域服务空间,面向毕业生提供就业岗位和见习岗位,鼓励有条件的社会组织申报就业见习基地。发挥城乡社区服务类社会组织面向基层群众服务的优势,通过政府购买服务、公益创投

等方式,创新基层服务项目,开发与大学生相适应的城乡社区服务岗位。

在开展就业资源对接方面,通知强调,引导社会组织发挥联系会员、企业、高校和专业人员的独特优势,创新就业资源对接服务模式,搭建和完善就业资源对接平台。特别是积极发挥行业协会商会分布各行各业的优势,与高校联合开展招聘和定向人才培养、就业实习基地建设、人力资源提升等合作,帮助企业培养和招聘更多创新型、复合型和应用型人才,促进校企人才精准对接。

通知要求促进社会组织细化就业指导服务。提出引导社会组织协助做好重点群体毕业生就业帮扶工作,围绕脱贫家庭、低保家庭、低保边缘家庭、零就业家庭等有就业意愿的困难群体毕业生,优先提供咨询指导、岗位推荐、就业实习等服务;支持职业教育类社会组织积极开展养老、托育、家政等技能培训,鼓励社会组织与职业院校共建实训基地,为高校毕业生提供实习实践、志愿服务、专业培训等机会,提高高校毕业生综合素养和就业能力。 新华

“讲文明 树新风”公益广告

注重节约环保

争做光盘一族

