



警犬“旺仔”“天马”寒夜出击 在密林中引领七旬老人归家

本报讯（记者杨雅丽 通讯员林国敏 郑嘉文）近日，湛江市公安局刑警支队警犬中队及麻章公安分局太平派出所的民警和警犬的共同努力搜救下，73岁走失老人在一片桉树林内被成功找到。

12月23日20时许，太平镇村民陈女士报警求助，称家中老人前往良村探亲访友，当天14时许从亲戚家离开独自步行返回，但至天黑仍没有回到家。

从良村到北山村沿路地理环境复杂，周边有山坡、田园和树林等。陈女士及其家人向亲戚朋友和村民们求助，大家也热心伸出援手，大家沿着北山村到良村一路寻找，却也是一无所获。

接到报警时，天色已晚，户外气温较低。太平派出所民警立即组织警力搜寻，并向湛江市公安局请求派出警犬参与搜救。当晚23时许，湛江市公安局刑警支队派出警犬中队训导员携警犬“旺仔”和“天马”一齐前往参与搜救。

“老人最后出现在离家三公里左右的一个加油站附近，当时她正沿着公路旁往北山村的方向行走。”到达现场后，警犬训导员结合村民提供的线索，很快就为警犬追踪指明方向。

12月24日0时50分，“旺仔”和“天马”接受指令即把状态拉满，从加油站出发向着老人所在村庄的方向，一路疾行追踪，跟

训导员预判的路线基本吻合。当到北山村口时，警犬突然兴奋地右拐，直奔一处养鹅场——该养鹅场是老人家属开办的，老人此前曾常到这里帮忙喂鹅。

在养鹅场转了一圈，警犬又沿着公路返回加油站附近，随后穿越马路，拐进六礼村附近一条隐蔽的乡间小道。经过一处废弃的小瓦房时，警犬的兴奋度明显提升，围着房子转了半圈，然后飞快地向着一处桉树林跑去。越往前跑，警犬的反应愈强烈。训导员判断，距离目标应该不远了。

凌晨3时30分许，在距离公路800米左右桉树林里，警犬突然停步示警，配合默契的训导员随即把强光手电筒顺势一照，一个人影正侧卧在一条小水沟旁边的草地上——经过确认正是迷失的老人。

“老人家，没事了，我们这就回家去！”经过初步检查，老人意识清醒，身体无碍，训导员随即扶起老人安慰道。

原来，老人有捡柴火的习惯，从亲戚家出来后，她边走边捡一些小木材，不料进入乡间小道后却迷了路，在跨越小水沟时又不慎摔倒。由于体力不支，加上天气寒冷，未能爬起来，便只能躺在桉树林里……

“现在湛江的警察同志就是靠谱！”老人家属和村民得知老人已经找到的消息后赶来，连连向民警表示感谢。随后，民警和大家一起护送老人回到家中。

家庭教育在线服务平台正式上线

把家庭教育 指导服务 送进家门

“幸福家·家庭教育服务园地”25日正式上线。这是全国妇联统筹中国家庭教育学会、腾讯公司等共同打造的家庭教育在线服务平台。

平台设有家庭教育咨询助手、全生命周期陪伴学习、志愿者帮助答疑解惑、直播讲座和游戏管控等家庭支持服务四个功能版块，为大家家长提供权威、专业、及时的全方位家庭教育支持。目前已在“全国妇联女性之声”微信公众号和“腾讯未成年人家长服务平台”微信小程序设置平台入口。

全国妇联党组书记、书记处第一书记黄晓薇表示，家庭教育在线服务平台坚持需求导向、服务为本、共建共享原则，探索把家庭教育指导服务送进家门、送到身边的新路径，打造家庭教育优质资源库、数字好帮手、协同加油站，促进家家幸福安康。

新华

廉江市罗州街道

街坊邻里起争执 社区干部深夜调解化纠纷

本报讯（记者李亚强 通讯员戚凤月）近日晚，迎着北方寒潮吹来的凛冽寒风，廉江市罗州街道新兴四街三横巷却上演了一场关乎邻里和谐的“破冰行动”——新南社区干部深夜出动，成功调解了一起因邻居门口地台过高引发的邻里大纠纷。

据悉，当晚居民陈叔代表新兴四街三横巷十余户居民致电新南社区党委书记罗广健反映，其邻居何先生新筑的大门口地台高达50厘米，过高的地台不仅影响了巷子的整体美观，更阻碍其他居民日常出行，且“长方体”的地台也存在不小的安全隐患。

接到诉求后，新南社区干部立即赶赴现场，发现现场气氛极度紧张，大家情绪非常激动，争吵声不断，双方僵持不下。对此，新南社区干部设身处地为双方居民着想，通过“三步走”策略，顺利将此次冲突化解无形：

一是对居民情绪表示尊重和理解，初步安抚双方情绪，逐一倾听双方的意见和建议，为后续的调解奠定良好的基础。二是动之以法，晓之以情。社区干部从自建房四至范围及其地台建设高度等相关规定现场普法，又从情理方面以“远亲不如近邻，邻里和睦抵万金”建议双方和气协商解决，避免矛盾升级，同时表示如有必要社区可协调相关单位提供帮助。法理和情理兼顾的做法获得双方居民的进一步认同和支持。三是关注根本问题，寻求共赢。社区干部根据现场情况及市民诉求，向市民何先生深入剖析地台过高带来的不便和安全隐患，建议其从长远考虑，将“长方体”地台“削薄打斜”，形成门口缓坡，便于附近居民通行。

经协调，居民何先生同意该解决方案，并趁地台水泥未干当晚按要求完成整改工作。

广东医科大学

连续8年4届 获中国青年志愿服务项目金奖

本报讯（记者文秋华 通讯员徐畅 王丽君）日前，第七届中国青年志愿服务项目大赛落下帷幕，我校附属第二医院项目“幸福‘药·食’——关爱老人安全用药和健康饮食服务项目”获得金奖，这是广东医科大学连续8年4届在中国青年志愿服务项目大赛中摘金。“守护含羞草——乡村少年儿童性教育普及推广项目”获得银奖。

累计时长5535小时；发放科普手册3万余份，结对服务阵地23个，创作食品药品科普作品45项。

“守护含羞草”是以乡村少年儿童性教育为主要内容的志愿服务项目，项目以播撒“守护”种子，肥沃“守护”土壤，注入“守护”养分，汇聚“守护”园丁四个步骤，构建守护含羞草“四道防线”，项目开展以来，走过42个乡村，将性教育知识送达3.2万名青少年，获第六届中国志愿服务项目大赛银奖、第十届中国慈善公益项目大赛四星优秀项目。

一直以来，广东医科大学都非常重视志愿服务工作，将志愿服务作为发挥高校服务地方职能，引导青年学生、医务工作者投身社会服务的重要渠道，聚焦新时代志愿服务开展，提升专业化、精准化、实效化，将志愿服务与专业特长、与青年发展结合起来，通过开展志愿服务项目大赛、志愿服务精品项目培养、“一专业一特色”的志愿服务品牌打造等手段，形成学校志愿服务管、培、育为一体的培养模式，形成了一批具有广东医特色和广泛社会影响的国字号品牌。

湖北襄阳：

“爱心菜农专线”公交便民暖心

近期，湖北省襄阳市的505路公交车开通“爱心菜农专线”。该专线每日6时30分发车，采用“大站快运”的运输模式，为城郊菜农提供了便捷实惠的出行方式。图为公交车上，志愿者帮助菜农整理公交车上的蔬菜包裹。

新华



衣食住行、看病就医、精神慰藉，银发族越来越追求精细化康养体验——

从“养老”到“享老”

民政部日前发布的《2023年度国家老龄事业发展规划》显示，截至2023年年底，我国60周岁及以上老年人口近2.97亿人，占总人口的21.1%；65周岁及以上老年人口超2.17亿人，占总人口的15.4%，我国已进入中度老龄化社会。

如今，从衣食住行到看病就医，再到精神慰藉，银发族越来越追求精细化的康养体验。从“养老”到“享老”，我们该如何为他们的幸福“加码”？



来自江苏、上海等地的老人组成的“南下过冬旅居团队”，与湛江红树林合影留念。本报记者 刘冀城 摄

好好吃饭是基础 要吃得方便，更要吃得健康

饮食行为是决定老年人营养状况及健康的重要因素。要吃得方便，更要吃得好，这是不少老年人的现实诉求。

江苏省高邮市高邮镇搭建的老年人“中央厨房”，以统一制餐、集中配送等方式，让行动不便的老人能吃上一日三餐。在“中央厨房”的助老餐厅内，一道道软糯易食的菜品整齐摆放，餐盘边“少盐、少油、少糖”的标识格外醒目。据餐厅工作人员介绍，这是为糖尿病、“三高”等老年群体提供的“定制套餐”。

“这种膳食定制的做法很有借鉴意义。不少老年人由于牙口不好、消化系统退化、饮食习惯等原因，喜欢吃稀饭、面条、馒头等易

消化的碳水，忽视其他营养物质的摄入。”北京老年医院老年医学科主任医师王媛说，很多老年人易得的综合征与此相关，比如肌少症和蛋白质摄入不足相关，便秘和膳食纤维摄入不足相关，脱发和微量元素、维生素缺乏相关。“平常饮食一定要注意营养均衡，如有条件，建议老年人定期进行营养检测，精准补充。”

不过，营养物质也并非吃得越多越好。“一些老年人知道身体缺乏某种营养物质，就盲目食用补充剂和营养品。”在王媛看来，这样做其实得不偿失。

王媛举了个例子：门诊中她遇到一位老年患者，知道自己缺乏叶酸后，为尽快补上竟

选择日服5毫克的片剂。“这大大超过了正常剂量！一般来说，老年人每日叶酸摄入量不宜超过1毫克。”

“老年人应养成‘过犹不及’的思维，不要过量摄入某种营养物质。”王媛无奈道，“很多营养元素，通过好好吃饭就可以补足。”

“建议老年人一日三餐规律饮食，每餐不要过饱。”针对网上“老年人应多加餐”的说法，北京中医药大学中医学院养生康复教研室副主任张聪表示，脾胃功能虚弱、食欲不振的老年人，可考虑少食多餐，避免营养及热量摄入不足等问题。从中医角度讲，老年人的膳食应温热熟软，这有助于消化，保护脾胃阳气。

“并非每个老年人都必须加餐，盲目加餐容易造成热量超标、肥胖等问题。”张聪提醒。

有“医”靠更省心 医养结合，织密养老服务保障网

在浙江省台州市，为更好地照护“银发一族”，桐屿街道加快建设嵌入式养老服务设施——建筑面积600多平方米的“老省心”综合体。该综合体充分考虑老年人精细化需求，融入老年食堂、护理小站、智慧养老、家庭支持、文化娱乐、健康咨询、社工支持等功能区块，为老年人提供便捷的“一站式”服务。

这只是各地建设养老服务圈、织密养老服务保障网的一个缩影。在我国，居家养老仍是养老的主要方式。采访中，不少专家建议，在“一站式”服务的基础上，探索社区养老和优质医疗服务的无缝对接。

上海一康复医院主治医师李升华介绍了他们医院的探索：“作为养老社区的配套医

院，我们的制度、科室、设备都是围绕老年人需求打造的。如老年医学、康复医学、体检健康管理三大中心，急诊急救、慢病管理两大体系，为社区居民筑起了‘急救—慢病管理—康复’三重防线。”

康复医院和养老社区紧密配合，为老年人提供了更加便捷的就医通道：在慢病管理阶段，全科医生定期上门看诊，重点关注病情不稳定、有加重趋势的患者，提高看诊频率。社区给每个房间配备了紧急呼叫铃，以便老年人突发疾病时能第一时间得到救治。病情缓解后，老年人可以返回社区康复，家庭医生继续提供专业的慢病健康管理。在康复阶段，医生、社工、护工三方合作，提供病情评

估、用药提醒、洗浴照护等医养服务。

无论是浙江的“老省心”综合体，还是上海的养老社区配套医院，都是对当前养老方式的有益探索。在张聪看来，要打造以社区居家养老为主体、养老机构为辅助平台、医疗或康复机构为依托的三级养老服务体系，离不开物联网、大数据、人工智能等技术手段的助力。如今的医养结合，更呼唤主动预防、监测和治疗。

“如今电子穿戴设备等辅助器具更加智能化、个性化，老年患者完全可根据自身情况精准适配。”但张聪在调研中发现，一些老年人并不知道自己适用哪些辅助器具，很多人即使配备上也不太会用，发挥不出其应有功效。

“建议加强对辅助器具基本知识的科普。”张聪认为，技术升级带来的服务升温，最终必须落在老年人的体验感和获得感上。

快乐也是必需品 精神慰藉让老人“老有所乐、老有所安”

一有空，70多岁的张云根就去镇上的居家养老服务中心活动筋骨，“文体项目、手工课堂、志愿服务……这么多活动可以参加，咱老了不就图个开心嘛！”

金婚老人婚纱照拍摄、“老龄人谈老龄事”讲座、“老年人常见心理问题和沟通技巧”线下交流会……浙江省平湖市林埭镇变着法儿地让镇上老年人舒展眉头。“每天有几十个老人过来，大家围坐在一起看电影聊天，热闹得很。”社工小张眼里，这里就像家中的客厅。

“精神慰藉是解决老年人心理问题的重要途径。”首都医科大学护理学院教授刘均娥说，走入老年人内心、为他们排忧解难，是社区养老服务的重要板块。

在北京奥运村街道开展的一个服务项目中，刘均娥做了这样的尝试：组织社会参与意愿较高的低龄活力老人建立志愿团队，引导低龄老人为高龄老人服务，以“邻里互助养老”等主动服务形式，有计划、有针对性地向老年人群开展精神慰藉志愿服务。

“老有所乐、老有所安”是考量老年人幸福感的重要标准。随着年龄增长，老年人面临着身体机能下降、社会角色转变等多重挑战，这些变化可能带来一系列心理问题，而一些老年人罹患心理疾病却不自知。

“老年人对于心理健康的认知有限，有人认为自己只是有情绪问题，上升不到心理疾病的层面。”王媛直言，“老年人的心理健康问

题具有隐匿性，特别需要医生从其不适症状中‘抽丝剥茧’来诊断。”

“在老年病学中，心理健康评估是临床诊疗的重要方面。”李升华表示，心理问题会放大身体不适，反之，共病也会增加抑郁、焦虑情绪的发生风险。“针对老年人多病共存、相互影响这一特征，应多病统筹治疗，避免出现‘摞下葫芦起来瓢’。”

采访中，不少专家认为，对老年人的综合评估不应只关注专科疾病，而应关注综合征及其背后的风险。对此，湖南省第二人民医院副院长、精神卫生专家袁宁建议，进一步健全社会精神卫生服务体系，加强精神卫生专业人才培养，通过社区、家庭、医院合作，对有需要的老人进行上门探访、心理抚慰，为老年人提供更及时、有效的精神卫生服务。

光明