

银龄学员课间有了暖心驿站

济宁晚报全媒体记者 李胜男

“以前想喝口热水得自己带保温杯,现在能和老同学在这边喝茶边聊家常,针线包还能应急缝个扣子,真是想到我们心坎里了。”3月24日,在济宁老年大学新启用的“学员之家”里,63岁的声乐班学员王秀兰说。这个占地80余平方米的多功能空间,在正式开学首日就成为学员们的“热门打卡地”。

位于文体楼103室的“学员之家”设有自助茶饮区、休闲交流区、便民服务角三大功能区。全自动咖啡机提供现磨咖啡选项,养生茶区配备枸杞、菊花等六种配方茶包,所有茶点均为健康低糖款。特别引人注目是便民角的“银龄服务箱”,除常规针线包、老

花镜外,还备有血压计、急救药品和放大镜书写板。

“很多学员反映课间休息无处可去,带饭的学员只能坐在楼梯间用餐。”济宁老年大学相关负责人告诉记者,新空间改造采用了适老化设计,茶几和座椅等设施都符合老人的使用习惯。每日会有两名志愿者值守,未来还将增设代收快递、课程咨询等延伸服务。

“这里比家里还舒坦,写完字和棋友杀两盘,儿女们再也不用担心我课间没地方歇脚了。”正在临摹书法的退休教师张大爷对这个暖心的设计很是满意。“学员之家”的成立,充分体现了该校“学员至上”的服务理念,是对学员服务工作的又一次创新与提升。

家门口的“健康管家”上岗

老年大学开出健康处方

济宁晚报全媒体记者 李胜男

“张医生快帮我看看,这胳膊又能举过头顶啦!”近日,在济宁老年大学文化馆分校崭新的健康驿站里,58岁的赵玉芳阿姨兴奋地展示着自己的康复成果。长期被冈上肌损伤折磨的她,通过康复治疗师的检查和专业治疗后,肩关节活动度大幅提升,赵阿姨难掩激动,频频向医护人员竖起大拇指。这个占地30平方米的温馨空间,现在已然成为全校银发学员热议的“健康会客厅”。

记者在现场看到,在智能体检设备前,老学员们正有序排队,山东公用康复医院的专家团队正在“健康驿站”中开展公益诊疗活动。精准的康复评估、专业的手法按摩、先进的物理因子治疗……专家团队严谨认真、用心负责。“这里可以满足老年人日常的保健需求。”正在值班的护理专家告诉记者,驿站除基础体检外,还特别设置中医理疗角和急救专区,针

对老年群体常见病备有应急药品。

看着电子屏上不断滚动的健康贴士,正在学习智能手机课程的阿姨感慨道:“年轻时照顾家庭没空管身体,现在在教室门口就能做体检,这才是老有所学的真幸福。”

为了让“健康驿站”应用尽用,该校还从学员中遴选优秀退休医务工作者担任“健康委员”,每天在“健康驿站”轮流值班,让师生在校学习有“医”靠。“我们要把医疗关怀渗透到日常教学里。”济宁老年大学分校负责人说。“健康驿站”启用后,将在发挥日常医护保障作用的同时,深入开展健康教育、健康指导和健康管理等方面工作,引导学员树立主动健康的意识,有序推进健康校园建设。

这个集预防、治疗、教育于一体的健康空间,正为老年学员的晚年生活注入新的活力。

如躺在床上20至30分钟仍无法入睡

可起床做一些放松活动

在快节奏的现代生活中,睡眠正面临着前所未有的挑战。《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06至7.18小时,睡眠困扰率为48.5%,且随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升。

专家介绍,睡眠是人体进行修复、整合和巩固记忆的关键过程,充足的睡眠能够促进新陈代谢,增强免疫力、记忆力和学习能力。

北京安定医院精神科主任医师刘竞表示,优质睡眠是指能够充分满足个体生理和心理需求的睡眠状态,不仅包括足够的睡眠时间,还涉及睡眠的深度、连续性和恢复效果。对于成年人而言,优质的睡眠时长一般需达到7至9个小时,因个体差异而有所不同;上床后能在20分钟内快速入睡,且夜间醒来次数少,并能迅速重新入睡,维持睡眠的持续性;早晨醒来后应感觉精力充沛、神清气爽、无疲劳感,白天没有明显嗜睡、注意力不集中或情绪波动等问题。

当前,越来越多的人正遭受失眠、多梦等问题困扰。刘竞说,失眠不仅会对日常生活和工作产生影响,长期睡眠不足还会导致免疫系统功能下降,增加心血管疾病、糖尿病、抑郁症等疾病风险。

专家建议,日常要保持规律作息,每天固定时间睡觉和起床,即使在周末也尽量保持一致,争取在晚上11点前入睡,避免熬夜。要学会营造舒适的睡眠环境,保持卧室安静、黑暗,温度处于15℃至20℃之

间,选择适合自己的床垫和枕头,确保身体得到良好支撑。必要时使用耳塞或白噪音机,减少外界噪音影响。

睡前1小时应避免使用手机、电脑等电子设备,睡前可将其放在卧室外,避免干扰睡眠。如果躺在床上20至30分钟仍无法入睡,可起床做一些放松活动,感到困倦再回到床上。另外,白天不要长时间午睡,小憩不宜超过20至30分钟,以免影响夜间睡眠。

北京安定医院心理测查中心主任孟繁强说,每增加1小时屏幕使用时间,深睡眠时长便会减少10至20分钟。“蓝光不仅抑制褪黑素生成,还会改变睡眠结构,使非深睡眠阶段的快速动眼期占比异常增加,而负责记忆巩固、生长激素分泌的慢波睡眠时长被压缩。”孟繁强说,长期处于这种睡眠状态的青少年,日间注意力、记忆力均会大幅下降。

“偶尔失眠不会对身体造成严重伤害,不必过度焦虑。”刘竞说,如果长期失眠或睡眠质量差,影响日常生活,建议寻求专业的诊断和治疗,可以在医生指导下,短期使用助眠或抗焦虑药物,但要避免长期依赖。

专家提示,应在下午和晚上避免摄入咖啡、浓茶等刺激性饮品。晚餐不宜过饱,避免高脂肪和辛辣食物。睡前可通过冥想、听轻音乐、深呼吸等方式放松,比如可以采用“4-7-8呼吸法”,即吸气4秒、屏住呼吸7秒、缓慢呼气8秒,重复几次,以缓解身心紧张。

(来源:新华社)



学员之星



从声乐学员到公益讲师

杨静:

歌声唱响夕阳红

每周五上午,山东健康益寿光年济宁护理院总会飘出悠扬的歌声。带领老人们从羞涩哼唱到自信开嗓的,是济宁老年大学声乐研修班的学员杨静。这位公益课程讲师,用三年时间完成了从“学员”到“师者”的蜕变,更以歌声为纽带,为养老院的老人织就了一张温暖的精神之网。

2021年,杨静走进济宁老年大学文化馆分校声乐研修班,师从王建华老师。本是为圆年轻时的音乐梦而来,杨静却在这里收获了更珍贵的精神财富。“王老师总说‘艺术修养要以德为先’,她带病坚持上课的身影,对待每个音符的严谨,让我真正理解了什么是艺术追求。”谈及老师,杨静眼中闪着光。这份感动化为动力,零基础的她从识谱开始苦练,随身携带的笔记本上密密麻麻记满发声技巧,手机里存着上百条课堂录音。

随着演唱水平提升,杨静开始活跃在校内外舞台。一次社区惠民演出后,护理院老人默默拍手跟唱的画面,让她萌生了新想法。去年,杨静通过层层选拔成为济宁老年大学公益讲师团成员,每周五雷打不动地出现在护理院活动室。“跟着杨老师学了以后,我现在能唱完《茉莉花》了。”78岁的李奶奶告诉记者。

“叔叔阿姨们从唱不好,到我想唱,再到积极地展示自己的歌声,每一步都见证了他们对学习的坚持与热爱。”杨静说,对于这样的结果,她很欣慰,感觉通过自己的努力和付出,让养老院的老人们精神生活更加丰富多彩,“这个过程是辛苦的,但我的内心却感到了富足和愉悦”。

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)