

新闻说事

“益老同心”银龄互助志愿服务队
“银发”担当铭初心 桑榆未晚志愿行

“邻聚里”文明驿站轮值服务、夜间平安巡防、社区消防安全督查……在城南街道平阳山社区有这么一支志愿服务队，11名队员平均年龄在65岁，平时活跃在社区各项志愿服务中。志愿服务队成立运行不到一年，便获得社区工作人员与社区居民的一致好评，他们就是“益老同心”银龄互助志愿服务队。

退休前，他们在各行各业发光发热；退休后，他们发挥余热，把空闲时间利用起来向需要帮助的居民伸出援手，参与社区治理，成为社区不可或缺志愿服务力量。

今年6月，平阳山社区在社区中心广场新设置了社区“邻聚里”党群服务驿站，成了服务群众的一个“便民亭”。这个不足5平方米的小屋，经过合理规划和设计后，被赋予了全新功能。不仅新增了桌椅，摆放有亚运宣传手册，还有血压仪、急救箱、共享工具等物品。

同时，社区还安排志愿者在这里定期轮值，为居民提供图书借阅、交通引导、政策法规宣传等服务。而承担起轮值服务的就是“益老同心”银龄互助志愿服务队中的7名队员，一周七天，一天一人，大家乐此不疲，默默坚守在岗位上。

“这里提供茶水，可以免费喝哦”“阿姨，你先坐下歇息，马上给你测血压”……9月20日，走进掩映在竹林中的城南街道平阳山社区“邻聚里”文明驿站，记者见到了志愿者李泽英，她正忙着为前来歇脚或寻求帮

在“益老同心”银龄互助志愿服务队，75岁的队长刘如荣不得不提。退休前，他是一名孜孜不倦的育人园丁，扎根基层乡村教育40年。

作为一名坚守在偏远山区的教师，他深知大山孩子们的艰苦，“那个年代，大家都苦，可是再苦也不能苦孩子。”为了能让更多的孩子走出大山，刘如荣常常从自己微薄的工资中拿出一部分，为家庭困难的孩子交学费。40年的坚守，让这点星光汇聚成刘如荣的一颗大爱之心。

如今离开三尺讲台，“闲不住”的他又毅然选择成为一名社区志愿者。“当时社区里要找‘邻聚里’文明驿站轮值志愿者的时候，我们队员都很积极，大家一拍即合，就承担起每天驿站的轮值服务。”刘如荣告诉记者。

桐庐作为杭州亚运会马术



志愿服务暖人心

助的居民们提供帮助，或许大家并不认识，但是只要对方的一个微笑、一个眼神，李泽英就心满意足。

“虽然我不知道志愿者的名字，但他们都很热情，出门遇到问题，在这里他们都会帮着解决，我们经常到这里来歇脚。”居民胡阿姨告诉记者，自己常常会带着小孙女来中心广场玩，有时候小孩子顽皮，磕磕碰碰破了皮，志愿者会提供碘酒、创可贴等，真的很暖心。

李泽英今年58岁，是“益老同心”银龄互助志愿服务队里最年轻的队员，退休前在县税务局工作，在工作间隙就会力所能及做一些志愿服务。当问及为何会加入志愿服务队时，她回答，喜欢。

闲谈间，记者了解到，“益老同心”银龄互助志愿服务队组建于2022年年底，是平阳山

小爱汇聚大爱心

项目的举办地，备受大家的关注。“邻聚里”也承担着重要的一个职责——亚运会期间为游客和市民提供问询服务。

“杭州亚运会是一次展示城市形象的重要窗口，作为一名桐庐人，我们应该当好东道主、宣传员，欢迎五湖四海的朋友，用自己力所能及的力量保障亚运，服务亚运。”为了能够更好服务来自全球各地的游客，作为队长的刘如荣主动通过报刊、网络等方式，查找亚运马术赛事的小知识，并整理成册分发给志愿服务队的队员们学习，把亚运知识传播给更多人。

“杭州亚运会从9月23日开始到10月8日结束，马术项目在桐庐瑶琳马术场馆开展，从9月26日开始，共产生6枚金牌。”……只要随口一问，刘如荣就能将答案脱口而出。“之前，有很多在外工作的学生打

社区新时代文明实践站8支特色志愿队伍之一，平时主要的志愿服务包括“邻聚里”文明驿站轮值服务、参与夜间平安巡防、参与社区消防安全督查、为辖区空巢和高龄独居老人提供关心关爱服务等。

“我觉得志愿服务是一种正能量，能够帮助需要帮助的人，同时也能快乐自己。”在李泽英眼里，志愿服务是一项能够让人心胸开阔的事，“虽然退休了，但能成为一名志愿者，还能继续在社区发光发热，看到自己所帮助的市民露出的笑脸，满满的成就感油然而生，感觉自己又浑身充满了活力！”

除了参与志愿服务活动，李泽英还擅长画国画，每次社区开展绘画活动，李泽英都会主动担任绘画老师，教授居民绘画，不断丰富居民们的精神文化生活。

电话给我问询关于亚运马术项目的比赛时间、票价、购买方式等等。当我一一告诉他们的时候，大家都特别惊讶，对于桐庐的行程也更加期待了。”

不仅如此，在市民李大伯心中刘如荣就如同家人一般。89岁高龄的李大伯双腿不便，出行需要依靠轮椅，但他常常会来中心广场逛逛，散散步，成了“邻聚里”的常客。

一次，李大伯想上厕所，但是碍于行动不便，心里十分着急，当时正在“邻聚里”值班的刘如荣发现了李大伯的“难言之隐”，立马上前询问，搀扶着李大伯进厕所，并且辅助其上完厕所后又把他扶回到轮椅上。

“这些都是小事，都是我应该做的。”面对大伯的夸赞，刘如荣淡淡地表示，“方便别人快乐自己的事，我很乐意做，也会一直做下去。”

都说星星之火可以燎原。在与志愿者们交流中，他们总会说，这都是小事，不值一提，可就是这一桩桩、一件件小事，让人倍感温暖，让社会更加和谐。

在我们桐庐，退休老人参与志愿服务早已蔚然成风。在社区里，他们为社区提供了很多实质性的帮助，解决了群众实际问题，为社区营造了一种团结互助的氛围。同时，他们的志愿服务也传递了一种正能量，激励着更多的年轻人加入志愿服务的行列中来，为社会发展贡献力量。

当然，要让老年人更好地参与到志愿服务中来，还需要社会各界的共同努力和支持。政府和相关部门可以出台相关政策，鼓励老年人参与志愿服务，并提供一些必要的培训和指导。同时，社会各界也可以积极参与到老年志愿服务中来，为其提供更多的资源和帮助。



乐于奉献发余热

为外卖员提供防暑药品、为市民提供免费茶水……志愿服务队在岗位上的一言一行，上演着一幕幕暖心故事。虽然，他们有的年过花甲，有的年过古稀，但做起公益活动，他们觉得自己仍然风华正茂，能为他人提供帮助和服务，发自内心的感到快乐。除了服务亚运，在平常的生活中，志愿服务队的身影也常常出现在小区楼道、商务楼宇之间。

金龙花园小区属于老旧小区，人口众多，而且部分楼栋下有沿街商铺，部分商户会将杂物堆放在楼道里，不仅阻碍他人的出行，还存在严重的安全隐患，为此，刘如荣在了解情况后，与小区物业工作人员一起上门劝说。刚开始，商户态度十分不友好，但在刘如荣动之以情、晓之以理的劝说下，最后商户们都主动清理起来。

自从“益老同心”银龄互助志愿服务队成立以来，队员们都把它当作一份事业来干，兢兢业业、不求回报。

在社区消防安全督查活动中，只要是与安全有关的事情，志愿服务队队员们总是特别较真，目光也特别“毒”；在慰问辖区独居老人志愿服务中，队员全心全意帮助结对老人，嘘寒问暖、贴心照顾，让老人们感受到无微不至的关怀；在迎亚运社区环境提升行动中，他们苦口婆心、认真引导，引导居民们养成良好的习惯，以最美环境、最优品质呈现最好效果……

“志愿服务队的志愿者们充分展现了退休老人的风采和价值，为我们提供了学习的榜样，也架起了居民和社区沟通的桥梁，成为社区联系群众、服务群众，提升社区治理能力的关键枢纽。”一谈及“益老同心”银龄互助志愿服务队，平阳山社区党总支书记、居委会主任胡欢忍不住夸赞，“我们也期望更多的志愿者加入进来，不断地发挥志愿服务队的示范带头作用，完善社区服务功能，更好地为居民服务，不断提升居民的幸福感。”

(记者 徐文静 文 图片由平阳山社区提供)

养生面面观

推荐中国高龄老年人BMI适宜范围为22.0至26.9，高龄老年人每年至少测量一次身高、每月至少测量两次体重……日前，中国营养学会在四川省成都市发布《中国高龄老年人体质指数适宜范围与体重管理指南》，给出中国高龄老年人体质指数适宜范围和体重管理的指导建议。

根据指南，高龄老年人指实足年龄大于或等于80岁的人。体质指数(BMI)是一种计算身高体重的指数，即体重与身高平方的比值。体质指数适宜范围指不良健康结局的发生风险相对较低的处于某一特定范围内的人群(BMI)。

指南主要起草人之一、中国疾病预防控制中心副主任施小明在当日由中国营养学会举办的新闻发布会上介绍，我国面临人口老龄化、高龄化态势，80岁及以上高龄老年人机体退行性变化导致低体重现象普遍，增加高龄老年人多种慢性病发病及死亡风险。制定我国高龄老年人的BMI适宜范围与体重管理标准，不仅填补高龄老年人健康标准的空白，也为我国养老服务体系提供科学支撑。

“指南主要内容包括年龄计算、体质指数指标测量、体质指数适宜范围确定、体重管理等，并提供适合高龄老年人的膳食营养、身体活动等可干预因素指导建议。”施小明介绍。

指南主要起草人之一、中国疾病预防控制中心营养学首席专家赵文华介绍，现行相关BMI标准指南主要适用于儿童和成年人，不适用于高龄老年人，尚未有专门针对高龄老年人的体重管理指南或BMI适宜范围的推荐标准。应针对不同体重水平的高龄老年人采取个体化体重管理策略。

指南建议，对于能自主进食且BMI在适宜范围的高龄老年人，鼓励保持健康膳食习惯，坚持食物多样性，减少不必要的食物限制。高龄老年人宜保持规律的身体活动，减少静坐时间。

(记者 徐文静 整理)

养生堂

牢记“5个一” 平安度秋

老话说：秋季不养，一年白忙。从秋分过后，就进入了秋季，气候转凉，最典型的气候特点就是凉和燥。自然界中的阴气旺盛，秋寒随之出现。而秋燥也日渐明显，不仅容易出现口干舌燥，大便干燥，鼻腔、皮肤也比较干。为了避免秋冬之际，健康受损，中老年人应该牢记养生的“5个一”，帮你平安度秋。

一双袜子：护住脚踝

俗话说：寒从脚起。在入秋后不建议人们再露脚脖、露腿。脚上有非常多的经络，寒气很容易从脚部入侵，顺着脚踝入侵人体，加重身体内的寒湿之气，损伤健康。中老年人也容易在秋冬之际出现骨关节疾病等，活动不便。

这时最好的办法是穿一双长袜，能够包裹住脚踝，让双脚和脚踝经常是温暖的状态，也有助于下肢的气血循环，改善健康。

一盆泡脚水：驱寒舒筋

中老年人建议在秋季经常用温热的水泡脚，这是一种比较简单的养生方法，而且很方便。用40~45℃左右的水温来泡脚，如果平时比较注重养生，还可以放一些艾草或者用生姜煮水一起泡脚，能够通过生姜、艾草的药效来驱寒、升阳，从而让人们身体暖和起来。

但需要提醒的是，在泡脚后要尽快将脚上的水擦干，不要选择晾干。因为这很可能导致水湿聚集，泡脚的价值就比较小了。最好选择在晚上睡前泡脚，泡完脚后也能促进睡眠。

一碗养生粥：润燥补水

秋燥、秋感等会损伤人们

的肺部、影响睡眠，很多人会因为秋燥而咳嗽、咽干，还可能失眠、多梦。这时人们不妨煮一碗养生粥，里面可以加一些枣仁、莲子、鸡肉、芡实等药材，能够调理脾胃，还能润肺润燥，改善咽干咳嗽、失眠多梦等症状。

一项运动：收敛阳气，调理气血

八段锦是一项适合秋季养生的运动，通过其中的一些动作能够调理气血，又不容易出汗，有助于收敛阳气。

两手托天理三焦，左右开弓似射雕主要是为了梳理肝气，抒发胸气，是开始活动身体的两个招式。

调理脾胃臂单举，五劳七伤往后瞧是通过上肢松紧配合腹腔的活动来按摩脾胃，改善消化。

摇头摆尾去心火，两手攀足固肾腰这两招为的是通过活动上肢来让心火下降。在秋季，中老年人很容易受到秋燥影响，失眠多梦、便秘、口苦口臭。这两招也能让身体得到气血的滋养。

一件背心：保护腰腹

有些中老年人觉得春捂秋冻甚有道理，在秋季降温后还是不愿意添衣服，但他们忽视了，秋冻也有禁忌人群。中老年人尤其是存在心血管疾病或者肠胃比较差的人都不适合秋冻。

如果你想要适应秋季下降的气温，但又不想感冒，可以选择穿背心。背心主要是保护人们的胸部和腰腹部位，能够较为全面的预防寒气入侵。对心血管疾病预防高风险的人群来说，能避免气温下降对血管的刺激。

记者手记

如何让退休老人晚年生活更加充实和有意义，早已成了一个社会关注的焦点。“益老同心”银龄互助志愿服务队选择从志愿服务出发，让退休老人在发挥余热的时候，也收获了内心的满足和快乐。

楼道环境管一管，社区治安看一看，矛盾纠纷劝一劝，邻里有难帮一帮……余热映初心，在志愿服务中不断提升退休老人的获得感和幸福感。