

吴爱香：志愿服务让人“减龄”

本报记者 梁智玲

“见到吴爱香，很难把她和65岁的老年人联系在一起。她爱美，出门前先化妆，还要穿上高跟鞋；她很忙，每天把时间安排得很满，就像年轻时上班一样。她说，前几天刚办的老年人免费乘车卡，才让她意识到自己已经65岁了。“我很享受目前的老年生活状态，把多余的精力奉献给社会，没觉得自己老。”她说。



5月24日下午，在山阳区艺新街道冬香好妈妈工作站，吴爱香是一名巾帼银发志愿者，当天，她要接待前来调解纠纷的群众，并做好记录工作。这份志愿者工作，她已连续做了4年。“越干越喜欢，感觉自己还不老，对社会还有用。”她说，“志愿服务让人‘减龄’。”

退休后能干点啥？吴爱香也曾认真考虑过这个问题。10多年前，吴爱香从我市商业系统退休，还年轻的她没闲着，运用自己积累的丰富工作经验，继续工作了10年。61岁那年，她开始感觉累，想调整一下生活状态，就彻底退了休。最初，她的想法是找个健身场所、娱乐场所，以锻炼、消遣为主。实地调查了我市多家健身馆后，她有点失望地说：“我从小就喜欢体育、文艺，想重新学习，但总感觉没有特别合适的地方，找不到感觉。”

在犹豫、彷徨时，吴爱香从网上浏览到一条信息：“嘉乐园老年大学夕阳红老年瑜伽队招募队员，每学期学费50元。”盯着这条信息看了好几遍，她有点不敢相信：“这是什么机构？学费这么低，能学到东西吗？”抱着试试看的想法，经过电话沟通后，她决定去报名上课。上了

几节课，她仿佛找到了自己心里琢磨了很久、一直想实现的梦想。“这个团队里都是60岁以上的同龄人，老师义务教，大家学的积极性很高，气氛非常好。”她说。

由于出色的管理组织能力，半学期后，吴爱香当上了瑜伽班的班长，协助老师组织大家一起学习，在忙忙碌碌中，她收获了满满的充实感和幸福感，越干越有劲儿。这也是她成为志愿者的第一步。后来，她又协助老年大学组建了模特班，生活变得更加忙碌、充实。

忙碌的老年生活最幸福。在老年大学里发挥余热，已经不能满足吴爱香持续为社会作贡献的内心追求，2018年，她申请加入了冬香好妈妈工作站巾帼银发志愿者团队。“我是一名有多年党龄的共产党员，应该为社会尽力。”她说。在这个团队里，她帮助群众调解家庭纠纷、参与疫情防控……一刻也没闲着。

志愿服务占用了她大部分时间。今年3月份，按照疫情防控要求，我市居民小区设置了防护岗，吴爱香申请到小区值守。市直机关志愿者、社区工作人员轮流值守，吴爱香专门挑清晨、中午、晚上等时间段值守。这些时间段人流量大、工作

任务重，她却毫无怨言。“我就住在这个小区，离家近，对居民情况熟悉，这几个时间段我在岗，其他志愿者也能轻松点。”她说。

为了更好地安排自己的时间，吴爱香喜欢随身带着一个小笔记本，上面简单记录着工作日志、每日时间安排。她告诉自己，虽然不服老，但毕竟已经60多岁了，有时候会忘事，记下来，心里更踏实，也能把工作做得更好。她这样做，家人和亲朋好友都理解吗？“从不理解到理解，从理解到支持，经过了一个过程，我用实际行动证明了我的选择是对的。”她说。说出这段话时，记者能感受到她内心的充盈与幸福，这是一种新老年生活的状态。

在吴爱香身上，还有一股“活到老学到老”的精神。为了做好家庭调解工作和未成年人帮扶工作，她把学习《民法典》当成一门必修课。只要有时间，就随手拿出来，认真读，反复理解、记忆。“熟读《民法典》，能准确运用里面的知识帮助群众解决实际问题，是我的一个心愿。”她说。

右上图 吴爱香利用空闲时间学习。

本报记者 梁智玲 摄

记者手记

难得老有所为

□梁智玲

有人问吴爱香，已经65岁了，为啥还这么“拼”？她笑着说，人得有精神追求，对她来说，老有所为，能为社会发挥余热，就是精神追求。再说，做自己真正喜欢的事情，根本就不会觉得累。

老有所为，是吴爱香的精神追求，也是她的养老境界。她说，虽然从年龄上看，她已经不年轻了，但因为有事做、有追求，心态仍然很年轻。每天睡觉前，她都会总结一天的生活，如果一天没出门、没做志愿服务工作，她就感觉虚度了一天，心里不踏实。

当志愿者分文不取，贴功夫不说，有时自己还得贴钱，可吴爱香却越干越有劲儿。她说，社会老龄化程度日渐加深，老年人也是社会很重要的组成群体，社会提倡尊老爱幼，为我们提供很多便利，我们更应该老有所为，发挥余热为社会作贡献。付出就是得到，为社会服务，其实也是为自己服务，和谐的社会大家庭，需要大家共同努力，不是吗？

老年人如何预防夏季脑卒中

本报记者 梁智玲

提起脑卒中，很多人不寒而栗。这是因为脑卒中有高发病率、高致残率、高死亡率的特点，一旦发生，会给本人、家庭以及社会带来沉重负担。很多人都知道，冬季是脑血管疾病的高发季节，往往忽略了这类疾病在夏季的发生。市疾控中心健康教育所所长张绍均说，随着夏季的到来，老年人因为生活细节注意不够，易患脑卒中。

老年人如何预防夏季脑卒中？张绍均建议，夏季预防脑卒中应从饮食、生活起居、健康管理、情绪管理等几个方

面着手。

首先，老年人要格外注意饮食。夏季天气炎热，细菌繁殖快，一旦吃了稍有变质的食物，很容易引发食物中毒、急性胃肠炎等疾病，发热、呕吐、腹泻等疾病可造成体内水分大量丢失，引起血容量不足甚至低血压，导致缺血性脑卒中发生。因此，夏季应格外注意饮食卫生，不吃变质的食物，一旦出现恶心、呕吐、腹泻等症状，应及时就医，采取相应措施，防止脱水和血压下降。夏季天气炎热，很多人有食欲不振、食量大减等情况发生，

如果此时大量饮酒，用啤酒充饥，也会引起血容量及血压波动，导致脑卒中发生。此外，脑卒中发病与温差也有一定关系，从温度很高的室外到室内，不要立即用凉水洗澡、喝冷饮、开风扇和空调等，要避免血管痉挛，发生脑卒中。

其次，老年人应格外注意补水。由于生理器官的退化，老年人的口渴反应迟钝，在炎热的夏季，水分消耗较多，如不及时补充水分，老年人易出现夜间脱水的现象。现实生活中，很多老年人因为感觉不到口渴，而很少喝水，这会造

成体内水分补给不足，导致血液黏稠的情况发生，从而诱发脑梗塞。老年人夏季应养成未渴先喝的好习惯，尤其是在锻炼身体前后，应及时补足水分。

第三，养成健康监测的好习惯。高血压是脑卒中发生的危险因素之一。夏季昼长夜短，睡眠不足，情绪急躁，易导致血压波动，引起出血性脑卒中发生。因此，老年人夏季要关注自己的血压，尤其是平时血压高的人群，更要学会每天自测血压，并做好记录，如有问题及时就医。另外，对老

年人而言，夏季不宜从事重体力活动，要保持充足的睡眠，必要时用降压药物控制血压，这些是健康生活须谨记的要点。

第四，注意保持情绪稳定。夏季酷热，容易使人产生焦虑、烦躁等情绪，这种情况会导致心跳增快、血管收缩、血压升高，这种状态长久持续，会引起高血压波动，诱发脑卒中和冠心病等。保持良好心态，遇事冷静，心平气和，是老年人夏季健康生活的“法宝”。