

祁秀林：银发生辉暖了百姓心

本报记者 梁智玲

“人民调解为百姓，促进和谐暖人心”“为民间调解去烦愁，不辞辛苦解民忧”“为民间调解行好事，这里党旗更鲜艳”……在市城区矛盾纠纷联合调处中心张冬香调解室，墙上的一面面锦旗讲述着一个个鲜活的调解案例。今天，让我们走进张冬香调解室，听听银发调解员祁秀林退而不休、让银发生辉的调解故事。

俗话说，清官难断家务事。可在祁秀林看来，难断的家务事她调解起来也得得心应手。今年1月，高新区苏家作乡某村村民赵力（化名）为她送来一面锦旗，感谢她帮一家人解开心结，调解成功了赡养案件。“这次调解历时近一个月，下了一番功夫，与双方当事人多次沟通，反复做他们的思想工作，最终双方达成了一致意见。”祁秀林说。

今年6月，祁秀林再次把电话打到当事人家中，跟踪赡养协议落实情况。“孩子把赡养费送到了家中，我给刚出生不久的重孙包了红包，如今家庭和谐美满，我们一家人都很感谢你。”赵力在电话中说。听到这些话，祁秀林的心放了下来。

祁秀林今年71岁，她这几年的生活状态可以用一个“忙”字来形容。忙啥？忙着调解各种纠纷，忙着为社会发挥余热，为更多家庭的和谐忙碌着……她把自己的时间全部奉献给了调解工作，她笑称“这些年比年轻时上班还忙”。

祁秀林退休前在市百货公司上班，工作起来风风火火，是同事们眼中的女强人。刚退休那几年，她把时间都奉献给了家庭，忙忙碌碌。随着孙子的长大，她逐渐闲了下来，身体轻松了，但内心时常失落。“我要趁着身体、精力都还好，为社会奉献余热，帮助更多需要帮助的人。”她心想。

2017年，通过老年大学舞蹈班，祁秀林接触到了“冬香好妈妈工作站”，有多年党龄的她成了一名银发党员志愿者。从那以后，她仿佛变



了个人，身上有使不完的劲儿，积极参加各种公益活动，把每一分钟都奉献给了社会。

纠纷调解，是祁秀林最擅长、也最喜欢的一项公益工作。2021年，“冬香好妈妈工作站”在山阳区人民法院诉前调解中心设立了调解工作室，祁秀林长期在岗，坚持调解各类纠纷。

有一次，祁秀林和其他志愿者一起到山阳区新城街道墙南村调解一起宅基地纠纷。在调解过程中，他们想尽各种方法，尽量让双方达成和解。1个小时、2个小时……双方争执不下，他们摆事实、讲道理，忘记了吃饭，直到调解成功，才匆匆忙忙往家赶。

还有一次，祁秀林帮助一对年轻夫妻调解家庭矛盾，经过1个月的深入了解、两边做思想工作、让双方学会换位思考，最终这对小夫妻决定好好相处，共同为小家努力奋斗。祁秀林为此也长长松了一口气，把美好的祝福送给这对年轻人。

短短几年，祁秀林和其他志愿者累计参与调解各类矛盾纠纷200余起，解决了人民群众的不少烦心事。为了做好这份工作，她曾经关停了自已经营多年的小店，甚至忙

得顾不上吃饭。

今年，我市坚持和发展新时代“枫桥经验”，依托综治中心，加大投入和整合力度，全面建强一站式矛盾纠纷调处中心，倾力打造“矛调超市”，为群众提供一站式服务。市城区矛盾纠纷联合调处中心整合市直部门、中心城区各方调解力量资源，设置7个接待窗口和1个公共法律服务平台、16个调解功能室，对外联动市区两级16个调解组织；重点加强网格员、巡逻员、调解员队伍建设，着力抓好婚恋情感家庭纠纷、邻里纠纷、债务纠纷等矛盾纠纷的排查、发现、预警和化解。张冬香调解室在市城区矛盾纠纷联合调处中心“开门服务”，祁秀林成为调解室的“金牌调解员”。

7月4日上午，记者在市城区矛盾纠纷联合调处中心张冬香调解室见到祁秀林时，她正在整理近段时间调解的案例。“很多案例都有相似之处，这项工作虽然烦琐，但有经验后做起来也能得心应手。只要用心、用情，不怕辛苦，就能取得好的调解结果。”她说。

上图 祁秀林。

本报记者 梁智玲 摄

过度关注睡眠反而失眠

□梁智玲

最近一段时间，赵阿姨被失眠问题“深度困扰”：“满脑子想着如何睡个好觉，换了床垫换枕头，甚至还咨询医生服用了几次助眠药物，但效果依然不好……”

赵阿姨今年67岁，10多年前就过上了退休生活，帮年轻人带带孩子，收拾收拾家务，每天的时间安排得很满，一家人的生活被她打理得井然有序。在外人看来，她的退休生活惬意、充实。然而，这种惬意的生活背后，赵阿姨自称承受了很大的痛苦：“我为了每晚的睡眠作了很多准备，助眠食物、睡前保健操等成了这些年我的日常必修课，尤其是得知睡眠不好会增加患上高血压、糖尿病等疾病的风险，更加焦虑了。今年入夏以来，失眠的情况尤其严重，每天的睡眠时间很短，整天为自己会不会失眠而担心。”

燥热的夏季，很多人都有心烦意乱的感觉，晚上睡得晚、早上醒得早，睡眠时间会短一些。“入夏后，大部分人的睡眠会有一些改变，但这并不代表患上了睡眠障碍。”市第三人民医院老年病专家杨静说，很多情况下，老人会有主观性失眠的情况。

那么，究竟怎样才算失眠呢？失眠是指尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境，仍然对睡眠时间或质量感到不满足，并且影响日间功能的一种主观体验。比如，入睡困难、睡眠维持障碍、睡眠质量下降、总睡眠时间减少、早醒、伴有日间功能障碍等。主观性失眠是相对客观性失眠而言的，又称为假失眠，是指患者常常自己感觉失眠严重，甚至持续数月、数年，整个晚上都不能睡觉。但是客观上患者并没有睡眠障碍，睡眠质量良好，没有入睡困难的症状。

据介绍，在临床就诊过程中，很多老人总说自己睡不着，但陪诊的家属称老人躺床上不一会儿就能睡着，明明听到有鼾声，呼吸也很均匀，完全就是睡眠状态，老人却非要说自己没睡着，天天失眠。这种情况就是主观性失眠，往往是由于患者对于睡眠常识的缺乏，过度关注睡眠所导致的。当人们过于在意自己是否能够入睡，睡得是否充足时，往往会给自己施加压力，这种压力会干扰正常睡眠，使大脑无法放松，进而影响入睡，甚至形成恶性循环。

杨静说，在关于睡眠的问题上，老人应学会放松心情，不必过度关注。即便睡眠真的有问题，也不必担心，可通过查找病因寻求专业治疗来解决。日常情况下，营造良好的睡眠环境、养成规律作息习惯、合理搭配饮食等，都可以帮助提高睡眠质量。

银发生辉当激励

□梁智玲

莫道桑榆晚，为霞尚满天。随着人口老龄化程度的逐渐加剧，银发力量不可小觑。近年来，我市也出现了多种形式的银发团队，他们活跃在基层治理、矛盾调解、文艺活动等多个领域，积极发挥余热。

银发生辉当激励，我市各相关部门不妨从以下几方面下功夫，让

银发生辉更有保障。

一是牵好服务“保障线”，激发银发新动力。充分发挥“银色先锋”示范作用，可通过建立“银发人才库”，以精准化、个性化的服务激励银发力量发挥独特优势，积极献智出力。

二是上好技能“提升课”，赋能银发新活力。加强老年大学等阵地

建设，引导老年人以学习促技能提升，养成“老当益壮”的精神风貌，激发银发新活力。

三是弹好队伍“合奏曲”，释放银发新潜力。组建银发志愿服务队，鼓励老年人积极参与环境卫生整治、文明新风倡导、红色故事宣讲等志愿服务活动，营造和谐的社会氛围。

