

# 桑榆不负晚晴

□ 本报记者 赵星月

“银龄行动”是以老年人为主体的，以开展智力援助和参与基层治理、社会服务等为内容，服务经济社会发展的志愿服务活动。截至2024年7月底，全国参加“银龄行动”的老年志愿者总人次已超700万，开展援助项目4000多个，受益群众超4亿人次。2024年10月，习近平总书记回信勉励“银龄行动”老年志愿者代表：既要老有所养、老有所乐，又要老有所为，为推进中国式现代化贡献“银发力量”。

近日，中国老龄协会组织中央媒体走进山东省日照市，挖掘“银龄行动”老年志愿者在推动基层治理体系和治理能力现代化中的积极作用。

## “有闲”变“有为” “一老”成“一宝”

千年古县莒县，人口总数116万，其中60岁及以上人口占比达23.6%。占比近1/4的老年群体，是县里的精神“宝藏”。当地创新设置县银龄工作室，并以此为牵引，在全县乡镇街道、县直部门成立银龄驿站63个，招募“银龄行动”老年志愿者1000余名，构建起“工作室—驿站—志愿者”三级工作体系。

城阳街道同心社区银龄驿站站长陈武军已年过七旬，仍声如洪钟。从莒县卫生局退休后，他耐不住清闲。他说：“如果没有银龄驿站，退休生活别提多单调，刷刷手机，一天就在无精打采中度过了。而现在，自己浑身是劲。”

同心社区居住着许多独居、失能老年人，他们日常生活面临诸多不便。“我想，咱退休人员里藏龙卧虎啊！”于是，陈武军把有医学背景的老友们召集起来，组建了一支“银龄助老服务队”。

66岁的退休护士蒋玉兰是其中一员，她领衔的“暖阳健康管家”团队

常与同心社区党总支书记董学芹一同入户巡诊。巡诊之外，“暖阳健康管家”团队也提供送餐、理发、安全排查、政策宣传等服务。“总之，每一次登门，都不虚此行，能做一点是一点。”蒋玉兰说。

如今，同心社区银龄志愿者已由初创时的7人发展为52人，服务内容也在县银龄工作室的规划下更为丰富。县银龄工作室有一支心灵直通车志愿服务队，队员们下沉社区，在社区成立心灵驿站，给周边居民提供心理健康服务。

记者采访时，心灵直通车志愿服务队队员，59岁“准退休教师”李志贤的心理公益课堂刚刚下课。李志贤家住距离同心社区30公里远，他那辆小轿车总里程数已达8万公里，其中一半的公里数用在志愿服务上。成为银龄志愿者之前，他就考取了心理咨询师证书；参加志愿服务一段时间后，他又考取了家庭教育指导师证书。

3年间，李志贤在心灵驿站的心理咨询接待记录已有厚厚一叠。其中，来访者的最长咨询周期有一年半之久。“是个来自单亲家庭的8岁女孩，因性早熟被同学孤立，最终导致厌学。在咨询中我发现，问题不仅在孩子，也在家长，于是在母女间同步开展心理治疗。”李志贤说，在一年半的时间里，女孩从紧闭心门到敞开心扉，女孩母亲也在逐渐转变教育观念。最近，女孩母亲打电话告诉他，女孩又考到了班级前十名。

转眼就要到8月了，李志贤即将开启退休生活，他非常期待这段新的人生旅程。“这意味着，做志愿服务，不再仅限课余时间。”李志贤说。

在几公里外的城阳街道东关社区，记者见到身着编号“001”志愿者马甲的宋宜英，她是心灵直通车志愿服务队队长。宋宜英从事心理健康教育20余年，退休似一脚“急刹车”，令她一时间无所适从。现在，她有大把时间延续未完的梦。

“心理支持需要提供长期陪伴，很

多来访者是在医院精神心理科明确诊断后，又回到心灵驿站同步接受心理辅导。随着心理辅导同步介入，许多来访者的药物用量减少，躯体化症状缓解，甚至有一名曾接受心理疏导的高三学生，在填报志愿时选择报考心理学专业。”宋宜英说，心灵驿站成立前，居民获得专业心理支持的渠道非常有限，如今，相关服务可及性更强、覆盖面也更广，这是她退休前的期待。

支持老年人进行社会参与，除政府资金投入之外，既要老年人有渴望“老有所为”的内在动力，也要有为他们所喜闻乐见的外部激励。

在城阳街道岳家村社区积分超市，61岁退休职工刘中梅捧着一摞礼品。“20积分可兑换一口焖烧锅，这种激励方式实在也实惠。”刘中梅介绍，按照志愿服务积分制度，积分可用于兑换生活用品。

岳家村社区志愿服务积分卡记录着每一名银龄志愿者的服务时长和服务内容。刘中梅的积分卡几乎被记满。“我常参与银龄助学夏令营，给孩子们提供课业辅导。”刘中梅很有感触，并非高知老年人才能实现“老有所为”，只要有一颗不服老的心，“一老”都将成为“一宝”。

## “低龄”助“高龄” “衰老”变“享老”

养老机构往往给人一种暮气沉沉的刻板印象。当“银龄行动”老年志愿者活跃起来，机构氛围会不会大有改观？

日照和泰医养机构不但有康复医院医护人员来提供医养结合服务，还有“外援”——由十余名退休医护人员组成的银龄志愿者队伍。

83岁的庄奶奶是该医养机构的“老住户”。53岁的县人民医院退休骨科护士长陈修芳和67岁的闫庄街道卫生院退休院长张玉沛常来庄奶奶

这里“串门”。

张玉沛是内科医师出身，他把那些晦涩难懂的医学术语转换为通俗易懂的本地“土话”，帮助庄奶奶了解自己的健康状况。陈修芳则是庄奶奶的“老闺蜜”。在庄奶奶看来，年轻护士们有热情、有活力，但与年龄差距更小的陈修芳谈心，更能得到共情。

陈修芳的作用，不只在提供情绪价值。她每次来，总要回答年轻护士提出的护理问题，并毫无保留地传授护理方法，协助护士们制定个性化护理方案。张玉沛说，人总有一老，帮助“老老人”安然变老，也能让自己在发挥余热中自信享老。

日照山海瑞颐康养中心同样鼓励“低龄”助“高龄”。按照“年龄差10岁至15岁、兴趣相近”的原则，该中心引导入住老年人之间组建互助小组。当然，互助不能替代专业医疗护理，为此，该中心划定低龄老年人的互助边界，明确互助主要集中在生活扶助、情感疏导和教育提升。

82岁的王奶奶经历脑梗卒中后吐字不清，68岁的李阿姨则在互助中摸索出一套“语言密码”——比如，轻敲水杯代表“口渴”，指向窗户意为“晒晒太阳”。在“一对一”的持续互动中，王奶奶更自如地融入康养生活。

每年夏天，爱旅居的徐叔叔都会如约来到山海瑞颐康养中心。他对电子产品很感兴趣，一入住，就主动帮助高龄老年人调试电视、手机，教他们通过视频通话与远方家人分享旅居中的惊喜。

该中心发挥医养结合优势，与卧龙山街道社区卫生服务中心签订合作协议，规定在互助中积累的志愿服务积分可用于兑换社区卫生服务中心的中医药保健服务。

山海瑞颐康养中心负责人宋芳感慨，当低龄老年人的活力被激发，越来越多的老年人不再终日因衰老焦虑，而是逐渐摆脱疾病给自己造成的苦恼，找回自我，找回自信，更投入地感受生活，更积极地创造价值。

## 云南玉溪培训 院前急救调度员

本报讯（特约记者叶利民 通讯员王兴德）7月18日至19日，云南省玉溪市急救中心及相关机构联合举办院前急救调度员培训，来自内蒙古、辽宁省、陕西省、四川省、广西壮族自治区及云南省各州（市）急救中心等23个单位的50名调度员参加培训。

此次培训涵盖调度员操作规范与效率提升、一键视频呼救与急救优先调度系统整合创新应用、重大突发事件科学高效响应、院前急救调度质量控制与管理、调度员压力管理与情绪调节策略等内容。培训还邀请相关专家分享省内外院前急救体系建设实

践经验及院前急救远程电话指导急救成功案例，并开展院前急救“120”指挥调度系统应用上机实践技能操作训练。

据悉，玉溪市委、市政府高度重视院前急救指挥调度工作，近年来投入专项资金对院前急救指挥调度系统进行信息化建设升级改造，构建市、县、乡、村四级院前医疗急救体系，全市公共场所及村“120”急救点配置自动体外除颤仪（AED）共872台。调度员可以通过系统功能指导目击者获取AED以提升急救效果，也可以及时调度乡村医生及急救志愿者参与院前急救工作。

## 安徽阜阳举办 儿童安全暑期主题活动

本报讯（通讯员王银玲 特约记者李莉）为提升家庭应急救护能力，安徽省阜阳市紧急救援中心近日连续举办两期“童”享安全 急救“童”行暑期主题活动。活动通过理论教学与实践操作相结合的方式，向49组家庭普及急救知识，获得参与者广泛好评。

活动中，急救专业人员采用“讲解+演示+互动”的教学模式，带领家长和孩子参观“120”指挥调度中心及

救护车设备，重点培训了心肺复苏和海姆立克急救法的规范操作。现场设置的趣味竞赛环节，有效增强了学习的互动性和趣味性。“既充实了孩子的假期生活，又让我们掌握了救命技能。”多名家长反馈，这种沉浸式学习体验让全家收获颇丰。

据介绍，举办该活动是阜阳市打造“人人会急救”社会氛围的重要举措，未来，该市将持续推进急救知识进社区、进家庭工作，助力健康阜阳建设。

## 辽宁大连指导 医疗机构防火灾

本报讯（特约记者王宏彦）为解决基层“认不清火灾风险、查不出火灾隐患、想不到管控措施”等问题，辽宁省大连市卫生健康委近日组织消防救援支队工程师和三级医院专家成立县区指导组，分片区、分层级包干开展医疗机构防火灾现场教学指导。

指导组以火灾案例为切入点，全面系统地讲解消防基本

知识、火灾逃生常识、如何正确报警、如何正确使用灭火设施设备、如何开展日常火灾隐患自查整改工作。针对基础薄弱、隐患较多的重点单位，指导组边检查边指导，手把手“传帮带”。

据介绍，大连市卫生健康委将继续深入开展现场教学，加大消防安全检查力度，压实各级各类医疗机构主体责任，加强消防安全隐患排查治理。

### 专题

# 储存“生命种子” 见证人生“脐”迹

“储存在脐血库的脐带血可能一辈子也用不到，但如果需要用的时候没有，那真的会后悔一辈子！”笑笑（化名）的爸爸感慨地说。

2024年12月19日，3岁的笑笑在浙江大学医学院附属儿童医院成功接受了自体脐带血造血干细胞移植手术。

如今，半年过去，这个曾被重型再生障碍性贫血阴霾笼罩的家庭终于迎来曙光——笑笑的血象基本恢复正常，已停用免疫抑制剂，重新回归了正常生活。

## 瘀青再现 疾病阴霾笼罩

时间回到2024年秋，笑笑的家长偶然间发现孩子腿上、身上莫名出现一些瘀青。起初，家长以为这些瘀青是玩耍磕碰所致，并未在意。直到家长带笑笑做常规体检时，当地医院发现笑笑的血常规多项数据异常，怀疑孩子患上了血液系统疾病。

心急如焚的家长立刻带笑笑前往浙江大学医学院附属儿童医院检查，接诊的血液肿瘤科主任徐晓军回忆道：“当时，患儿血常规中性粒细胞值仅为 $0.3 \times 10^9/L$ ，远低于正常值，血红蛋白值及血小板值也很低。经骨髓

穿刺和活检，最终，患儿被确诊为重型再生障碍性贫血（以下简称重型再障）。”

这个结果如同晴天霹雳，让家长难以接受——原本健康的孩子，怎么会突然患上血液病？

徐晓军介绍，再生障碍性贫血（Aplastic Anemia），简称再障，是一种少见但很严重的血液疾病，其特征是骨髓无法产生足够的血细胞，病因主要分为先天遗传因素和后天获得性因素。其中，重型再障是血液科的危重症，表现为造血功能衰竭及全血细胞减少，可能引发严重感染、出血等危及生命的并发症。治疗再障的主要方法包括药物治疗、免疫抑制剂治疗及造血干细胞移植等。

造血干细胞移植手术主要包括自体干细胞移植和异基因造血干细胞移植。对于自体干细胞移植，首先需要

通过治疗降低肿瘤负荷，然后使用药物刺激干细胞生长并进行采集。采集后，患者接受大剂量化疗清除骨髓，再回输自体干细胞。异基因造血干细胞移植则需要供者与患者配型相合，采集供者干细胞后，患者同样需要接受治疗并回输供者干细胞。术后需密切监测患者情况，并预防感染和排斥反应。

## 自体脐血 让“生命种子”发芽

针对笑笑的情况，浙江大学医学院附属儿童医院的治疗团队提供了两种治疗方案：一是同胞兄弟姐妹造血干细胞移植，但笑笑没有同胞；二是以抗胸腺细胞球蛋白（ATG）为主的联合免疫抑制治疗，但该方案周期长，部

分患儿可能面临无效或复发风险。在与医生讨论治疗方案的过程中，笑笑爸爸听到“造血干细胞移植”的方案后激动地说：“我们在浙江省脐带血造血干细胞库给笑笑储存了脐带血！”徐晓军表示，国内已有许多自体脐带血造血干细胞移植治疗再障的成功案例，可以考虑采用自体脐带血移植的治疗方案。徐晓军团队在排除了患儿先天性再生障碍性贫血可能性后，认定自体脐带血移植是最优方案。

“自体脐带血移植不会产生排斥反应，术后无须长期服用抗排斥药物，仅需在短期内使用环孢素抑制再障相关免疫反应，能较早停药。”徐晓军解释道，这是该方案相比其他疗法的最大优势。

在接到医院发来的申请后，浙江省脐带血造血干细胞库的工作人员随即对患儿家庭冻存了3年的脐带血进

行了小样复苏检测，结果显示这份脐带血完全符合临床使用标准。

## 跨越3年 为患儿重启人生

2024年12月19日一大早，浙江省脐带血造血干细胞库的工作人员仅用了一个小时，就将脐带血安全护送到了浙江大学医学院附属儿童医院。很快，经过水浴复苏后的脐带血被缓缓注入笑笑体内，整个过程非常顺利，几乎没有出现感染、过敏等不良反应。

如今，距离笑笑接受自体脐带血造血干细胞移植手术已过去半年，笑笑的恢复情况超出预期：血象正常，停用免疫抑制剂，脸色红润，重新变得活

泼好动。徐晓军欣慰地说：“笑笑现在的血象已经非常好，整个血三系都很正常，而且免疫抑制剂已经停掉了。”

这份来之不易的健康，得益于当初家长留存的那份珍贵的脐带血。笑笑爸爸说：“如果经济情况允许，家长应尽量留下脐带血这份宝贵的生命资源！”

笑笑的故事，不仅展现了自体脐带血在救治重型再障中的重要作用，也让更多人看到这份“生命种子”的力量——跨越3年时光，它为笑笑重启了人生。

（余家琪）

图片由浙江省脐带血造血干细胞库提供