

# 老年人“猫冬”别忘动起来

随着冬季来临，气温不断降低，一些老年人倾向于在家中“猫冬”，连续几周、甚至一个多月不出门。然而，长时间居家不动可能引发一系列健康问题。医生提醒，老年人在冬季一定要保持适度的外出活动，以维护身心健康。

## 迷路

## 体弱

## 抑郁

## 建议

12月9日，矿机社区网格员张晶在辖区巡查时，发现家住享堂北街1号院86岁的刘奶奶衣着单薄，在附近街角一个长椅旁站着，不知所措地左顾右盼。张晶赶紧上前询问，了解到老人是找不到家了。

老人无奈地表示，自己近一个月没出门，这次出来冷风一吹感觉突然“糊涂”了。张晶赶紧将刘奶奶送回家。

12月6日，太铁一社区网格员王海燕在北河湾路37号院小区进行日常巡查时，看到75岁的李奶奶拎着一包菜，步履蹒跚地走着，全程弓着身子，显得十分吃力。“李奶奶，我来帮您提吧！”王海燕赶紧一边搀扶老人，一边提菜上楼。

李奶奶感慨说，最近天气冷，自己三周多没出门，就在床上躺着看手机，今天下楼后，感觉走几步路和拎点不太重的东西都很吃力。

12月4日，辖区居民李大爷来到富力城社区，情绪十分低落，表示自己最近心情很不好，脑子似乎也不好使了，去年自己还能独立完成养老金在线认证，今年怎么也不记得操作方法，而且似乎没有一点力气和意愿去做这些事。

网格员刘静一边安慰老人，一边帮忙完成了线上认证。随后，她了解到，李大爷是独居老人，最近一个多月没出过门，经社区卫生服务站医护人员诊断，老人是患上了抑郁症。刘静赶紧和李大爷的儿女取得联系，让他们多回家陪护父亲。

山西省人民医院和平院区副主任医师宋璐表示，老人冬季长时间“猫冬”不出门，容易导致情绪低落与抑郁，由于长时间缺乏外界交流和刺激，老年人容易出现情绪低落、抑郁寡欢的症状，与情绪相关的神经递质分泌减少，从而增加抑郁的风险。同时，长期缺乏活动还会导致肌肉萎缩、关节灵活性下降，增加跌倒和受伤的风险。此外，缺乏运动还会影响血液循环，增加心血管疾病的风险，如高血压、动脉硬化等。这些症状如果不及时治疗，可能严重影响老年人的身心健康。

因此，宋医师建议老年人在冬季应保持适度的外出活动，如散步、购物、参加社区活动等，以增加与外界的接触和交流，预防这些症状的发生。需要注意的是，老人外出一定要注意保暖，选择合适的天气出门，避免在大风降温雨雪天出去。老人的配偶、子女、亲友也应该提供必要的支持和关怀，确保老年人的身心健康。

记者 韩睿

## 文明健康

• 有你有我 •

## 教师心理素养提升竞赛落幕

本报讯（记者 李杰华）12月8日，杏花岭区首届中小学教师心理素养提升竞赛结束，此次竞赛从今年7月开始持续至今。本次活动由杏花岭区总工会、杏花岭区教育体育局联合举办，以“凝聚心动力·踏上心征途”为主题，为广大教师搭建一个彰显自我、相互交流学习的平台，引领教师从传统教学向现代教育转变，提升教师心理素养，为学生成长保驾护航。

此次竞赛，来自该区不同学科、不同年级的老师们踊跃参与，从积极参与暑期开展的心理知识竞赛到精心设计心理教学课

例，敏锐捕捉课堂生成和每一个教育瞬间，心理素养和专业能力得到进一步提升。经过初赛、复赛环节，综合成绩前65位的教师进入课堂教学决赛，精彩的课堂互动中，孩子们逐渐敞开心扉，积极参与互动，勇敢地面对自己的内心世界，开启精彩的心灵探索之旅。专家评委从教学目标的达成度、教学方法的创新性、学生的参与度等多个方面进行考量，为每一位参赛老师给出公正的评价。

| 强国复兴有我 |



12月10日，观众在长江美术馆欣赏“看看会怎样——Robin 刘人友个人水彩作品展”。该展览共分为5个板块，展出作品70件，通过艺术作品讲述故事与观众对话，引导观众发现美。

王韵菲 摄

## 暖心志愿服务关爱残疾人士

本报讯（记者 于健）12月10日万柏林区残联发布消息，万柏林区残联在玉园北社区老年幸福院，为10余名享受日间照料（托养）服务的残疾人开展志愿服务活动。本次活动包括政策快答、医生讲堂、康复体验以及烘焙DIY等。

在活动现场，康复医生讲解了冬季易发疾病的预防要点，并为有病痛的残疾人及家属提供康复治疗。对于肢体残疾的人群，医生从基础的康复理

念讲起，结合案例与图示，深入浅出地讲解各类康复训练方法对身体机能恢复的重要性。讲解结束后，工作人员准备好制作曲奇饼干所需的食材和工具，现场气氛瞬间变得轻松愉悦。在工作人员的指导下，残障人士纷纷动手尝试，从称量材料、搅拌面团，到成型、烘烤，每一步都充满了乐趣。

志愿服务

## 丰富宣传手段 助力平安建设

本报讯（记者 李杰华）12月10日杏花岭区消息，正值平安建设宣传周，杏花岭区职工新街街道依托综治中心及党群服务中心阵地，在辖区范围内搭建多个“平安宣传角”，积极开展“新街传声·护航平安”平安建设宣传周系列活动。

当地组织网格员、网格辅助员、企退党员、青年志愿者、教师、医生充分发挥所长，讲平安重点、学平安法规、出平安板报、述平安成果，为身边邻里、中小学生、流动人员、新就业群体普及平安建设知识，创建“人人参与、人人知晓、人人受益”的

宣传氛围，助推平安建设落地落细、见行见效。

本次平安建设宣传周，街道综治中心结合“护苗”行动，组织网格员走访辖区中小学校，把平安建设宣传进课堂，发动教师通过“课前十分钟”为班级学生科普平安建设小故事、小案例，引导孩子们从小树立平安理念，在学习、生活中牢记平安注意事项，主动成为平安建设的“践行者”。

为了让宣传更有实效，在街道党工委的指导下，街道综治中心结合“门前三包”工作，组织网格员送平安建设知识进商户、进门店，利用每

日巡查开展线下宣传，与门店经营者进行交流互动，面对面解读平安建设任务、目标、要求，送上带有温度的平安提示，收集平安建议，助力平安建设。

通过建在区域党群服务中心一层的“平安宣传角”，组织开展平安建设知识竞答，邀请小区党支部书记、小区党小组组长带队参与竞答和志愿服务，动员“银发力量”成为平安建设宣传的“主力军”，发挥夕阳余热，推动平安建设宣传接地气、有人气。

文明单位创建