

李同林用歌声为银发岁月筑梦续航

本报记者 赵颖



李同林近照。

7月10日上午，营口三为老年大学万有分校举行合唱艺术班上学期结业汇报演出。在站前区跃进街道万有社区活动室的演出现场，一位精神矍铄的老人在忙前忙后协调各个节目准时有序地上演，他就是75岁的老党员李同林。这位有着数十年老龄工作经验的高级政工师，退休后依然以“呵护花朵 关爱夕阳”为初心，在养老服务与文化公益的舞台上，谱写出一曲动人的银发赞歌。

万有社区负责人在谈及李同林时，语气中满是敬佩：“李老带着老人们搞合唱、做公益，不仅让社区的文化氛围越来越浓，更让许多空巢老人、独居老人找到了归属感。以前社区活动室冷冷清清，现在每天都热热闹闹的，老人们脸上的笑容多了，精气神儿也足了。他用实际行动诠释了‘老有所为’的意义，是我们社区乃至整个街道老龄工作者的榜样。”

深耕老龄事业的“老黄牛”

1950年出生的李同林，职业生涯始终与“老”字结缘，曾任市光荣院院长兼党支部书记的他，不仅将青春献给了老革命军人服务事业，更在省民政厅《千名敬老院长培训工程》中担任特聘讲师，用专业知识为全国养老服务体系建设添砖加瓦。“和老年人打交道，要懂他们的需求，更要懂他们的精神世界。”这是他常挂在嘴边的话。退休后的他本可安享晚年，却一

头扎进了社会公益事业。如今的他身兼数职：市现代家庭服务业协会顾问、市养老服务组织孵化基地顾问、营口三为老年大学万有分校校长。多重身份的背后，是他对“老有所为、老有所乐”理念的深刻践行。

合唱艺术里的“造梦者”

2019年11月，李同林牵头成立万有之声合唱艺术团时，只有20余名团员。如今这支队伍已发展到50余人，平均年龄65岁，有着专业的声部架构与声乐功底。2023年，营口三为老年大学成立万有分校，他被推选为校长。李同林说：“我要让老年人的晚年，生活得更幸福。”他将“文化娱乐+社团养老”创新叠加，提出“艺养相益 以声养生”的建团理念，开创了“自我养老、文化养老、娱乐养老、抱团养老”的“社团养老”新模式。

艺术团实行“一大加五小”的组建模式，除合唱队外，还下设舞蹈、模特、电管乐等五个小队。60岁的孙晓霞加入电管乐队后，不仅学会了电吹管，还重拾了年轻时的音乐梦：“在这里每天都有新期待，感觉自己越活越年轻。”

2021年，艺术团成为市养老服务组织孵化基地首批入驻团体，创建的中老年合唱艺术培训指导中心已举办多期声乐培训班，培养出数百名文艺骨干。

用。如果条件允许，可以选择前往医疗机构，让专业的医师，通过望闻问切，辨证论治为您量身定制乌梅汤。

冰糖味甘，性平，具有润肺止咳，补中益气的作用。可调和药性，增加乌梅汤的甜度，使口感更加醇厚顺滑，缓解乌梅和山楂的酸涩。此外，若要达到滋阴润燥的功效，煎制乌梅汤时还可配伍甘草、桔梗煮水。

洛神花又称玫瑰茄，富含花青素和有机酸，能为酸梅汤增加色泽和酸度，使其颜色更加鲜艳诱人，同时增添了独特的花香味道。



把酸梅汤“喝出花”

桂花香气浓郁，为酸梅汤增添了独特的桂花香气，使饮品更加芬芳可口，提升了酸梅汤的风味和口感。

桑葚含有丰富的维生素、矿物质和花青素等营养成分，可为酸梅汤增添甜味和独特的果香，富含膳食纤维，促进肠道蠕动，使酸梅汤的营养更加丰富。乌梅汤中的有机酸能够刺激肠道蠕动，缓解便秘症状。配伍桑葚，增加该功效。

薄荷具有清凉的口感和独特的香气，能为酸梅汤带来清凉感，尤其适合在炎热的夏季饮用，可起到清热解暑的作用。特别是暑

公益路上的“燃灯者”

2021年，在“红旗广场 红歌嘹亮”主题演唱会上，李同林带领团员合唱的《歌唱祖国》点燃全场；市民政事务中心养老院里的老人们，观看他精心编排的节目后，连声称赞；去年，艺术团走进大石桥市黄土岭镇七一村开展扶贫义演活动并捐献了衣物。建团5年来，艺术团累计开展150余场公益演出，足迹遍布营口城乡。

李同林的手机里保存着许多演出视频，其中一段合唱《夕阳红》的画面格外感人，团员们白发苍苍却眼神明亮，歌声里传递着对生活的热爱。2022年，艺术团获市首届中老年合唱比赛三等奖。68岁的许敏霞表示，唱歌能够释放压力，大家一起排练、演出，每天都过得充实而快乐。

创新养老的“探路者”

在李同林的记事本上，写着艺术团的“五项创新”：不设年龄上限的终身学练机制、“自创自编自导自演”的创作模式、“以歌会友、广交朋友”的建团信念……这些创新让艺术团团员更健康、更自律、更幸福。“我们要做中老年人的‘温馨颐园、欢乐校园、幸福家园’。”李同林自信地说。每逢重要节日，他会带领大家排练新节目，有时为了一个表情、一个动作，大家反复练习，只为打磨出优质的节目。有人劝他歇歇，他却指着胸前的党员徽章说：“党员就该像蜡烛，有一分热就要发一分光。”

烈日炎炎，李同林又在为下一场公益演出忙碌着。他的故事如同一首悠扬的合唱，既唱出了老党员的赤诚初心，也奏响了新时代老年人“余热生辉”的华美乐章。



李同林在表演节目。

热比较重的人群，可适当配伍薄荷饮用。

酸甜小饮料五类人慎喝

乌梅汤虽好，以下情况的人群应谨慎或合理搭配后再饮用。

胃酸过多者。乌梅汤味酸，会刺激胃酸分泌，本身胃酸过多、胃溃疡或胃炎患者饮用后，可能加重反酸、烧心等症状。

血糖偏高者。乌梅汤通常会加冰糖调味，含糖量较高，糖尿病患者或血糖控制不佳者饮用后易导致血糖波动。

经期或孕期女性。乌梅性酸涩，经期女性大量饮用可能影响经血排出；孕期女性体质特殊，过量饮用需谨慎，最好咨询医生。

儿童及脾胃虚弱者。儿童脾胃功能较弱，乌梅的酸性可能刺激肠胃，不宜过量饮用；脾胃虚寒者饮用后可能出现腹痛、腹泻等不适。

服药人群。要留心药物相互作用，正在服用特定药物如中药的人群，可咨询医师是否适合饮用乌梅汤，以避免药物相互作用。

挑选料包要看四个细节

看品牌与用户评价。优先选择专注传统养生食材的品牌（如老字号、中药材品牌），核心食材的品质是关键。优质料包煮出的乌梅汤应汤色深红或棕红，无苦涩味。乌梅汤中的四味药材，以及薄荷、桑葚等，也是药食同源的中药饮片。

查看配方比例。不同的生产厂家，料包配比会有区别。比例失衡可能会影响口感。若需消食，可选择含山楂的料包。若需解暑，可选加薄荷叶、冰糖的料包。

注意包装与保质期。选择密封防潮包装，查看生产日期与保质期，避免购买过期产品。

根据体质加减配方。在选择和饮用时，一定要根据自己的体质和健康状况来决定。如果条件允许，可以选择前往医疗机构，让专业的医师，通过望闻问切，辨证论治为您量身定制乌梅汤。

北京青年报

上门服务暖人心 为民解忧获赞誉

“真是太感谢你们了，我母亲腿脚不方便，没法去窗口办理业务，为此你们还专门跑一趟，办事效率还这么高！”近日，家住福山花园小区的宋女士握着市住房公积金管理中心市直分中心工作人员的手，感激之情溢于言表。原来，宋女士的母亲需要提取公积金，但是老人行动不便，孩子平时又不在营口，很难自己前去办理业务。市直分中心工作人员得知情况后，主动上门服务，帮助其顺利完成了提取手续，资金“秒到账”。

据了解，这暖心的一幕，是市住房公积金管理中心深化“惠民公积金 服务暖人心”全国住房公积金系统服务提升三年行动的生动缩影。针对特殊群体，市住房公积金管理中心推出“上门服务”，用实际行动践行“以人为本”的服务理念，不断提升公

积金经办服务能力。前不久，家住和心花园小区的刘先生需办理还清贷款及提取退休后公积金余额业务，因患病导致行动不便、言语困难，市直分中心工作人员提前备好相关手续，前往刘先生家中，耐心指导操作流程，并联动市直分中心审核人员线上审核，让“零距离”服务落到实处。

市直分中心相关负责人表示，未来将持续优化服务质效，切实解决缴存职工的实际困难，谱写为民服务的新篇章。

本报记者 赵颖



工作人员上门服务。

慰问送温暖 初心显真情

6月29日，站前区建丰街道枫和社区党委开展向老党员及困难党员走访慰问活动，通过送上纪念章、慰问金并致以关怀问候，让党员们感受到党组织的温暖。

社区党委书记刘洋首先来到具有51年党龄的刘阿姨家中，为她佩戴“光荣在党50年”纪念章，送上慰问金并紧握老人双手致谢：“您为党的事业和社区发展作出重要贡献，我们始终记挂您。”刘阿姨激动地表示：“这枚纪念章是荣誉更是动力，我会继续为社区建设发光发热。”

在困难党员家中，刘洋与他们围坐谈心，细致询问身体状况与生活难题，再三叮嘱“社区是你们的坚强后盾”，并鼓励他们保持乐观心态。工作人员为每位

困难党员送上慰问金，用实际行动传递党组织的关怀。

“老党员们有一个共同的特点：那就是坚守初心，奉献社会。”参与活动的年轻党员王磊感慨，自己将以老党员为榜样，传承红色基因，牢记使命。社区党委书记表示，此次活动不仅增强了老党员的荣誉感，更让年轻党员从中汲取奋进力量。

本报记者 赵颖



刘洋为老党员佩戴纪念章。

夏季天气炎热，是很多疾病的高发季节。沈阳市卫生健康服务中心孙逊提醒，炎炎夏日，老年人要预防以下疾病。

中暑及相关热损伤 高温环境下，人体通过出汗来散热，但老年人汗腺功能退化，出汗减少，体温调节能力下降，容易发生中暑。中暑可分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑。先兆中暑表现为头晕、头痛、口渴、多汗、乏力、心悸等。轻症中暑除上述症状外，体温会升高至38.5℃以上，伴有面色潮红、皮肤灼热或四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等。重症中暑则可能出现热痉挛、热衰竭、热射病等，热射病是最严重的类型，体温可高达40℃以上，伴有意识障碍、抽搐等，若不及时救治，死亡率极高。此外，长时间暴露在高温下，还可能导致热疹、热水肿等皮肤问题。

心脑血管系统负担加重 高温时，人体为了散热，体表血管扩张，血液集中在体表，导致心脏、大脑等重要器官的供血减少。同时，高温会使人体出汗增多，血液黏稠度增加，容易形成血栓。对于患有高血压、冠心病、脑动脉硬化等心脑血管疾病的老年人来说，极易诱发心绞痛、心肌梗死、脑梗死、脑出血等疾病。研究表明，夏季心脑血管疾病的发病率和死亡率较其他季节明显升高。

呼吸系统疾病加重 高温环境中，空气湿度往往较大，霉菌、尘螨等过敏原容易滋生，且空气中臭氧浓度可能升高，这些都可能刺激呼吸道，引发或加重慢性支气管炎、肺气肿、哮喘等呼吸系统疾病。老年人呼吸道黏膜防御功能减退，更容易受到这些因素的影响，出现咳嗽、咳痰、气喘等症状。

消化系统功能紊乱 酷热天气会影响老年人的食欲，导致进食减少，同时高温会使消化液分泌减少，胃肠蠕动减慢，容易出现消化不良、腹胀、腹泻等症状。此外，如果饮食不当，食用生冷、变质的食物，还可能引发胃肠炎、食物中毒等。

电解质紊乱 大量出汗会导致人体丢失大量的水分和电解质，如钠、钾、钙、镁等。老年人对电解质平衡的调节能力较差，容易出现乏力、肌肉痉挛、心律失常等电解质紊乱症状，严重时甚至会危及生命。

辽宁老年报

老年人夏季要预防哪些疾病？