

责任编辑 丁海林 编辑 赵颖 版式设计 裴育卓 校对 张宇辉

同心绘幸福 相伴享安康

——记“常青树艺术团”领队纪玉兰

本报记者 赵颖

在站前区八田街道富强社区，有一支由平均年龄七旬多的老人们组建的“常青树艺术团”。2018年3月成立以来，30余名老年队员在77岁老党员纪玉兰的带领下，以歌会友、以爱相聚，把晚年生活过得有声有色。这位银发“主心骨”8年如一日热忱坚守，凝聚起温暖向上的银发力量，让友爱互助在团队中传递，更以党员先锋本

色，为基层社区治理添上一抹动人亮色。

3月23日，记者在富强社区活动室见到了这群精神矍铄的老人。纪玉兰笑着说：“社区为大家搭建的活动场地冬暖夏凉，是老人们日常相聚的温馨港湾。”采访中，队员们笑容满面，争相讲述8年来在纪玉兰带领下快乐活动的点滴。合唱声声悠扬，舞蹈舞姿翩跹，纪玉兰始终穿梭其间，

把细致关怀、贴心照顾送到每位队员身边。8年时光，她以真心换真情，让这支老年队伍成为大家割舍不下的“大家庭”。

这份深情，记在76岁队员李国玉心上。两年前，李国玉搬离富强社区，即便路途较远，她仍坚持骑车赶来参加活动。女儿心疼地劝她就近加入其他文艺社团，李国玉始终不肯。“当年我卧病在床，是纪姐第一时间带着姐妹们上门看望，这份情谊我一辈子都忘不了。”朴实话语，道出队员们对纪玉兰的由衷信赖，也让这个集体愈发团结暖心。

这份温暖，照亮58岁队员赵叶红的生活。作为团里最年轻的队员，赵叶红既要照料患病的父亲与公公，又要操持家务，压力不小。纪玉兰看在眼里，记在心上，主动邀请她加入艺术团，让歌声成为其舒缓情绪、释放压力的出口。“遇到难处，我第一个想到的就是纪姐，我们不是亲人，胜似亲人。”在纪玉兰影响下，赵叶红也主动传递善意、帮扶邻里，让爱心在社区接力延续。

这份包容，给予77岁队员鲍丽君直面生活的勇气。鲍丽君要照料残疾儿子，曾经封闭自我。加入艺术团后，纪玉兰的理解与关照，让母子俩慢慢敞开心扉。为帮孩子找到价值感，纪玉兰特意安排他负责考勤记录；当鲍丽君情绪急躁斥责孩子时，



纪玉兰

纪玉兰及时劝阻、耐心安抚。“是纪姐让我们融入集体，孩子现在见到熟人主动打招呼，变化特别大。”鲍丽君言语间满是感激。

这份坚守，圆了80岁队员韩丽君的“艺术梦”。韩丽君因腰腿一度卧床，她不想耽误团队排练进度提出退出。纪玉兰多次上门探望，耐心劝慰、暖心鼓励：“困难都是暂时的，等身体好了，我们等着你一起唱歌。”一次次坚持与开导，让韩丽君重燃信心。如今康复归来，她又能和大家一同放声歌唱，成为艺术团里欢快的一员。

红歌润心，初心如磐。纪玉兰和队员们都是唱着红歌成长起来的，红色旋律早已融入血脉。艺术团里红歌嘹亮，唱出老

党员对党的赤诚热爱，更展现出老有所乐、老有所为的银龄风采。在纪玉兰带动下，团内13名党员充分发挥先锋模范作用，带动其他队员不仅在团内互帮互助、和睦相处，更主动投身社区志愿服务，参与辖区巡逻、邻里守望、环境清洁等工作，以力所能及的实际行动守护家园、服务邻里，为基层治理注入银发力量。

“常青树艺术团”不仅是老年朋友的文艺乐园，更是基层党群同心、共建共治的生动缩影。”富强社区负责人表示，纪玉兰以艺术为桥、以爱心为纽带，凝聚起一群有信仰、有热情、有爱心的老年人，既丰富了社区文化生活，也为社区治理增添了温暖与活力。



“常青树艺术团”的老人们笑容满面地合影。

共享头盔驿站：化解心头隐患 守护出行安全

3月24日，西市区得胜街道新腾达社区携手市公安局交通管理支队西市大队，以“党建引领+共建共享”新模式，在社区党群服务中心大厅设立“共享头盔驿站”，将交通安全服务阵地从马路延伸至社区，为辖区居民出行撑起“安全保护伞”。

据了解，驿站现场投放30顶共享头盔，推行“社区登记、免费借用、循环使用”便民机制，精准对接居民短途出行、临时办事的头盔使用需求，既节省群众自购开销，又破解临时所需的出行难题，以“零门槛、零距离”服务化解出行“心头小患”，守护辖区“出行大安”。

活动现场同步开展交通安全宣传，宣讲员结合典型案例以案释法，讲解电动自行车骑行不戴头盔的危害，还现场示范头盔正确佩戴方法，手把手指导居民调整卡扣、检查防护效果，让交通安全知识入脑入心。

“参加讲座受益匪浅，学到了实用的出行知识，共享头盔驿站的设立也特别贴心，为日常出行提供了便利与保障。”居民王柏柱感慨道，今后



警员向社区居民赠送安全头盔。

将自觉戴好头盔、文明出行，为营造安全有序的交通环境贡献力量。

社区相关负责人表示，将以此次驿站设立为契机，持续探索党建引领下的精细化便民服务模式，延伸交通安全服务触角，把安全保障和暖心服务落到实处。 本报记者 赵颖

加快建立长期护理保险制度

3月25日，中共中央办公厅、国务院办公厅正式发布《关于加快建立长期护理保险制度的意见》（以下简称《意见》），标志着被称为我国社会保障体系“第六险”的长期护理保险（以下简称“长护险”）在历经十年试点探索后，正式迈入全面推开、制度化建设的新阶段。

《意见》明确指出，到2028年底，基本确立统筹城乡的制度安排，逐步健全责任共担的资金筹集机制、公平适度的待遇保障机制，基本形成科学规范的管理运行机制，基本建立适应我国基本国情的长期护理保险制度。

国家医保局相关人士表示，长护险制度的建立标志着社会治理逻辑的根本转变——从依赖家庭非正式照护，转向由政府主导、责任共担的制度体系。这不仅是社会保障网的进一步完善，更是现代国家在面对人口结构深刻变迁时必须履行的治理责任。

“自2016年试点启动至今，十年磨一剑。”上海市卫生和健康发展研究中心主任金春林表示，在应对人口老龄化的时代背景下，中国

正在编织一张坚实的制度保障网。

最新数据显示，截至2025年末，我国60岁及以上人口已达3.23亿，占总人口的23%；其中失能失智老人约4500万。“一人失能，全家失衡”，已成为不少家庭面临的问题。

正因为此，《意见》指出，我国要建立适应基本国情，覆盖全民、统筹城乡、公平统一、安全规范、可持续的长护险制度。对于“钱从哪来”的问题，《意见》明确，资金由用人单位、个人、政府、社会等多方共同筹集。待遇保障方面，则要求综合考虑经济发展水平、基金支撑能力和群众基本保障需求等因素，尽力而为、量力而行，合理确定保障对象、服务项目和待遇标准，兜住民生底线。

“‘钱从哪里来’与‘服务由谁提供’是必须直面的两大关键命题。”金春林表示，除了建立制度，下一步还需解决“有钱买不到服务”的问题，重点解决护理人员短缺与服务机构匮乏的难题。只有人才培养跟上、服务网络织密，资金才能真正转化为失

能老人的尊严与福祉。

另外，此次《意见》提出，根据人口形势变化和制度发展，研究探索将长期护理相关智能化服务和支撑性辅助器具等纳入支付范围。

中国医疗保险研究会制度体系与法制建设专委会委员梁嘉琳表示，作为公共产品，长护险应严格遵循“保基本、广覆盖、可持续”的定位。对于失能、失智及老年群体对高品质、个性化、舒适性及稀缺资源的进阶需求，仍需要通过市场化机制予以满足。

梁嘉琳表示，国家医保局正积极研究推进相关工作，包括搭建与商业保险机构、健康照护机构的合作平台，推动多层次服务衔接，并为机构的运行管理赋能。“在国家政策激活市场改善型需求的前提下，基本长护险的落地将成为产业发展的强力引擎。预计该制度将为机器人照护、数字疗法（能力恢复）等前沿创新产业，以及养老服务、康复辅具等传统成熟产业，合计带来千亿级的市场增长空间。”他说。

新华网

健康服务暖民心 倾听民意解民忧

日前，西市区得胜街道发明社区开展“健康服务+民意收集”主题党日活动，多家医疗机构志愿者到场开展免费义诊，西市区人大代表樊华、李志秋深入一线听民声、解民忧，让党日活动既有健康温度，更具民生情怀。

活动现场，健康服务摊位依次排开，便民义诊惠及辖区众多居民。营口爱尔眼科医院为老年居民筛查眼病、答疑解惑；营口瑞宁口腔医院细致检查口腔状况，普及日常护齿知识；听力检测区提供耳道检查、听力评估、耳道清理等服务，给出助听器适配建议，宣传科学护耳常识；营口站前东桥血栓病医院医护人员免费为居民测量血糖、血压，提供健康咨询，叮嘱慢性病患者做好日常监测、规范用药，全方位守护居民健康安全。

在社区会议室，代表们与居民面对面畅谈，聚焦交通出行、医疗健康等民生热点，认真记录群众关于部分路段高峰拥堵、人行道设施完善、



医护人员为居民提供健康咨询服务。

口腔健康服务延伸等意见诉求。针对居民提出的健康服务需求，樊华表示，将系统梳理汇总各类诉求，积极对接协调相关部门，推动优质医疗资源下沉社区，切实满足群众多样化、就近化健康服务需求。 本报记者 赵颖

市首期老年陪护培训班结业

日前，市养老服务组织孵化基地成功举办第一期老年陪护培训班。本次培训以“理论+实操”为核心，系统培养养老服务专业人才，为本地养老事业注入新动能。

据了解，培训紧扣老年陪护实际需求，采用系统化教学与实践指导相结合模式，全面提升学员专业知识与实操能力。培训期间，市红十字养老志愿服务队同步开展急救专项培训，进一步强化学员对突发状况的应急处置能力，让养老服务更有底气、更有保障。

经过13天培训，41名学员赴盘锦市参加专业能力考核，其中37人顺利取得专业证书，考核通过率达90.2%，培训成效显著。

市养老服务组织孵化基地负责人表示，为推动学员就业，将为参训学员建立信息档案，并与多家养老机构、社区服务中心达成人才输送合作意向，搭建起“培训—考核—就业”全链条服务平台。同时，基地通过本次培训完善了培训方案、



学员实操培训。

师资管理、考核评估等全流程体系，总结形成可复制、可推广的教学经验，为后续常态化开展老年陪护系列培训、持续输出高素质专业人才奠定坚实基础。 本报记者 赵颖

情：疏肝解郁安神，保持心境平和

肝主疏泄，情志不畅易导致肝气郁结、气滞血瘀，进而引发心脉不畅。正如朱丹溪所言：“气血冲和，万病不生，一有拂郁，诸病生焉。”

防范要点：多走进自然、赏花观景，保持心情舒畅；遇事宽容平和、少生闷气，顺应春季“生而勿杀，予而勿夺”的养生之道。可适当饮用玫瑰花茶，解郁安神、稳定情绪。

动：温和运动通络，切忌过劳大汗

华佗提出“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”，但老年人运动需把控强度，避免大汗耗伤元气。

防范要点：运动以“微汗”为标准，选择散步、太极拳、八段锦等温和运动，以身体暖和、后背微潮为宜。坚持练习八段锦“左右开弓似射雕”招式，可舒展胸肋、宣畅心肺气机，助力心血管健康。

春季护心，贵在顺势养生。遵循“正气存内，邪不可干”的养生智慧，从穿衣、起居、饮食、情志、运动全方位调养，让阳气顺畅生发、血脉通畅，守护心血管健康，安度春季时节。

市中心医院中医科中医师 刘一

配薄荷心，保护心俞、厥阴俞等穴位，阻隔寒邪侵袭。

住：顺应阳气生发，起居规律有度

《黄帝内经》记载“春三月，夜卧早起，广步于庭”，提示春季起居需顺应阳气生发特点，老年人需结合自身体质合理调整，避免盲目早起。

防范要点：清晨醒来先活动手脚，缓慢坐起并在床边静坐片刻，再站立行走，防止体位骤变引发血压波动。户外锻炼优选上午9—10点、下午3—4点气温回升、阳气充足时段；中午11点至下午1点心经当令，可午睡30分钟，养心安神、恢复体力。

食：省酸增甘养脾，远离生冷黏腻

春季肝气旺盛，肝木过旺易损伤脾胃功能，脾胃受损则痰湿内生，痰瘀互结易阻塞心脉。孙思邈在《千金食治》中提出“春七十二日，省酸增甘，以养脾气”的养生理念。

防范要点：减少醋、山楂等酸味食物摄入，适量增加山药、大枣、茯苓、薏苡仁、小米等甘味食材，健脾益气。避免食用生冷、黏腻食物，冰箱取出的水果、冷饮需放置至室温后再食用；每日晨起空腹饮一杯温开水，可加2—3片生姜，辛温散寒、调和气血。

顺应时节 守护安康