

半年让老人步速提升近六成 福利院改编热门歌曲对抗肌少症

本报讯(记者 林雨尘 通讯员 韩潇丽)“要练就肌肉相对……绷紧弹力带,让关节清脆……”最近,杭州市第三社会福利院的活动室里,时常传出老人们跟着节奏哼唱的声音。歌词改编自热门歌曲《枪火》,但内容全换成了肌少症的预防知识。这首“抗肌少症版”《枪火》,如今成了院里最流行的“背景音乐”。

改写歌词的,是工作人员自发组成的“三福天团”。他们把肌少症的危害、营养要点、运动方法,浓缩进简洁有力的词句里,既好记,又带劲。而这首热歌背后,是一场持续了半年之久的老年人肌少症防治项目。

在杭州市慈善总会的支

持下,市三福院联合杭州市中医院、浙江大学,为老人们开出了一套“营养+运动”的组合方案。临床营养专家定期走进课堂,用家常话讲解优质蛋白怎么补、一日三餐怎么搭,让老人听得进、做得到;专业康复师则带大家练习坐式八段锦、弹力带抗阻训练,动作安全、强度适中,很多原本怕摔倒不敢活动的长者,也慢慢找回了运动的信心。

项目启动前,133位老人自愿报名参与,并根据评估结果被分入抗阻训练组、八段锦组、联合训练组和对照组,每周训练3次,持续数月。这种分组设计不仅为每位老人量身定制了干预方案,同时为本土化肌少症防治积累了第一手数据。

6个多月后的评估数据显示:老人的握力改善率达7%,步速改善率达59%,平衡力改善率达17%。这些数字落实到日常生活中,就是老人端碗更稳、走路更快、转身更从容——生活质量有了实实在在的提升。

“改编歌曲,是希望借助熟悉的旋律,让老人和家属都能关注肌少症,也让更多人了解科学的预防方法。”项目相关负责人表示。

目前,项目仍在持续推进,这首《枪火》的改编版也将在院里继续传唱。正如歌词所传递的那份提醒——留住肌肉,就是留住有质量的晚年。



扫码看视频

诸暨市 中医养生护夕阳

本报讯(通讯员 金旦霞)近日,诸暨市老年大学开展中医养生健康大讲堂暨免费义诊公益活动,把健康服务送到老年学员身边。

本次活动以“中医养生、未病先防”为核心,讲师结合老年人体质特点,围绕“治未病”理念展开,深入浅出讲解心理养生、药膳养生等简单易操作的居家养生方法。讲座结束后,医护团队为学员提供体质辨识、中医问诊、经络理疗、慢病调理等一站式免费服务。

云和县 歌声抒发赤诚初心

本报讯(通讯员 张雅媛)近日,丽水市云和县老年大学舞蹈班师生与县老李帮忙团在浮云溪畔举办庆祝中国共产党成立105周年主题活动。活动在《歌唱祖国》大合唱中火热开场,《我爱祖国的蓝天》等七个舞蹈节目轮番登场。现场志愿者手持党旗放声高歌,并向群众赠送宣传扇。红马甲们用嘹亮歌声、饱满舞姿抒发赤诚初心,践行“帮助别人,快乐自己”的服务宗旨。

新昌县 文艺汇演圆满举行

本报讯(通讯员 裘佳怡)6月26日,新昌老年大学“银龄策马心向党 长征路上续华章”2026年文艺汇演在七星街道磕下村文化礼堂举办。

整场汇演主题鲜明、气势恢宏,逾700名师生同台献艺,通过舞蹈、声乐、器乐、戏曲、朗诵、时装秀、太极拳等多种艺术形式,深情回顾党的奋斗历程,展现了老年学员老有所学、老有所乐、老有所为的银龄风采。

21年服务超5万人次 萧山“奶奶”守护邻里健康不断档

本报讯(记者 夏凌 通讯员 吴妍璐)6月30日8时30分左右,杭州市萧山区银河社区的“奶奶医疗工作室”已开门亮灯。工作室不大,仅三四平方米,却布置得温馨整洁。83岁的轮值“奶奶”孟才女有条不紊地整理着听诊器、血压计和健康登记台账,准备迎接前来健康咨询的居民。

不多久,居民陆续前来,大多是居住在银河小区的老年人。孟才女一边为其测量血压,一边不忘做健康科普:“现在天气热起来了,你用药上要注意一点,最好再去医院咨询一下医生。”

一个上午的时间,工作室共接待30余位居民。

桌上厚厚一本健康台账引起记者注意。整本册子扎扎实实记载了近百位老人的体检数据。“我们坚持一人一档,用心留存每一份健康档

案。”孟才女说。

赵奶奶长年患有低血糖,血压很不稳定。档案里,她的每一次血压测量数据都清楚记录,志愿者们还根据她的情况,询问相关健康状况,并及时给出健康建议。

如今,“周二去工作室做个检查”已成为不少老年居民的习惯。

时光匆匆,高德元、瞿新华等首批志愿者因身体原因陆续“退休”,但爱心接力从未中断。一位位新的“奶奶医生”接棒上岗,让工作室始终维持在4到6人的服务阵容。65岁的何琳便是一名新成员。“很早就听说过社区里有个‘奶奶医疗工作室’,从医院退休后,我第一时间申请加入,能用专业为邻里做点实事,我觉得很有意义。”

截至目前,“奶奶医疗工作室”已累计服务居民超5万



“奶奶”志愿者为居民测量血压。受访者供图

人次,服务范围已扩大辐射至周边环卫工人、小区安保等群体。

“‘奶奶医疗工作室’是银河社区邻里互助养老的生动缩影。”社区相关工作人员介绍,社区专门开通一条“银邻热线”,将“奶奶医疗工作室”与巧手缝补社、便民匠坊等特色志愿平台统筹串联,为不会使用智能手机的高龄、独居老人开展兜底服务。老人只需一个电话,健康问诊、衣物缝补、家电维修等各类生活需求就能实现精准派单。