



“我们将以荣获全国、全省荣誉为契机,进一步发挥党组织的战斗堡垒作用和党员的先锋模范作用,鼓励离退休干部发挥余热、为医院高质量发展贡献智慧和力量。”日前,市太和医院离退休干部党总支书记张义梅在接受记者采访时表示。今年以来,该党总支先后荣获“全国离退休干部先进集体”“湖北省离退休干部先进集体”等殊荣。

■记者 杨建波



“建成支点银龄有为”系列报道

银龄守初心 杏林献余热

——记“全国离退休干部先进集体”市太和医院离退休干部党总支

党建引领筑牢“银龄堡垒”

“今年我市‘两会’是什么时候召开的?”“市‘两会’高度重视我们老年人哪两个问题?”……

前不久,在市太和医院和众养老中心,“两会精神暖人心 桑榆研学启新程”主题党日活动开展。该院“九九”老年志愿服务队成员贺谊以生动案例和通俗语言,围绕市“两会”中的养老服务优化、民生福祉增进等内容展开宣讲。

“像这样的活动,各党支部每个月都会开展。”张义梅介绍,市太和医院党总支下设4个党支部,每个党支部选配1名医院年轻在职党员干部担任支委,让“老骥伏枥”与“青春力量”携手同行。

张义梅说,党总支严格落实“三会一课”、谈心谈话、主题党日等制度。从红色教育基地的现场教学,到“云端学习”平台的线上“微课堂”;从“老干部讲故事”“老职工说院史”的深情回忆,到“银龄宣讲团”的理论宣讲,每一次学习都是一次思想的洗礼,每一次活动都是一次精神的升华。

近两年来,市太和医院离退休干部党总支举办各类主题活动20余场次,组织党员赴红色教育基地开展党性教育9次,邀请40余名离退休干部党员分享人生感悟,依托“银龄宣讲团”开展党的创新理论宣讲16次,受众3200多人次。

个性服务情暖“银龄力量”

4月25日17时,在市太和医院防保感控处会议室,一场“迎新”活动正在举办。在大家的祝福声中,余元华从该院党委委员、副院长童强手中接过荣誉退休纪念章,并与大家合影留念。

“每到‘迎新’时节,我们便会精心组织别开生面的交流活动。”张义梅说,各党支部常态化组织“文艺之星”“健康之星”“志愿之星”交流,讲述精彩的退休生活、养生心得等。这些举措,如同春风化雨,滋润着每一位新成员的心田。2023年以来,该院已有109名退休干部党员参加了荣誉退休仪式。

市太和医院离退休干部党总支工作的温度不仅体现在制度化关怀上,更融入每一位老同志的日常生活。每逢老干部生日,支委们都会送上精心准备的贺卡和小礼物。党总支还建立大病、特困、独居老同志名册,定期登门拜访、慰问,为他们提供力所能及的帮助。

2021年来,党总支委员累计登门拜访、慰问老同志400余人次,用行动诠释了“敬老致恭”的深刻内涵。

老有所为绘就“银龄华章”

这两天,张义梅正忙着联系市太和医院退休的专家、教授,准备组织一场进社区惠民义诊活动。像这样的义诊活动,市太和医院离退休干部党总支每年都会组织多次。

为引导离退休干部党员为社会持续作奉献,2013年,市太和医院离退休干部党总支成立“九九”老年志愿服务队。志愿服务队不仅在院内常态化开展困难群众帮扶、就医引导、健康咨询等服务,还将爱心延伸到社区、福利院等地。

近年来,市太和医院离退休干部党总支积极探索“党建+社会服务”模式,将老同志们的“银龄力量”融入基层治理。志愿者们在科普讲座、义诊咨询、社区帮扶、文艺演出等积极发挥余热,先后开展各类活动60余次,受益群众超10000人次。

榜样的力量是无穷的。近年来,市太和医院离退休干部党总支先后涌现出“中国好人”桂世澄、“抗疫先锋”余俊卿等先进模范人物。这些榜样,用无私奉献诠释使命,用实际行动传承医者仁心,为年轻一代树立了崇高的精神坐标。

想睡个好觉? 这些助眠好物看过来

■据《北京青年报》

褪黑素软糖、睡前播客、智能床垫……众多助眠好物登场,目的都是让人们“睡个好觉”。

企查查数据显示,我国现存2万家睡眠经济相关企业。

改善环境因素可优化睡眠

睡眠困扰包括夜间如厕、夜间易醒或早醒、入睡困难等。近日,中国睡眠研究会发布《2025年中国睡眠健康调查报告》指出,中国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。其中,女性存在睡眠困扰的比例为51.1%,高于男性的45.9%。随着年龄增长,睡眠困扰率逐渐上升,65岁及以上最高,达73.7%。

不过,我国居民整体睡眠状况有所改善,平均睡眠时长增加。人们睡眠健康意识不断增强并积极采取措施优化睡眠质量,如改善光线、温湿度和噪声等环境因素。

宜家家居的一项调查显示,最受欢迎的助眠工具包括:空调和风扇、药物、饮食补充剂或舒缓饮品、音乐和播客、香薰加白噪音、书、睡眠眼罩、特殊床垫和枕头、具有冷却或加热功能的床上用品,以及遮光窗帘等。



图据新华社

AI空调升级“睡眠管家”

空调和风扇凭借精准的温控能力稳居助眠工具榜首。26℃左右的室温搭配循环气流能有效降低人体核心温度,帮助更快进入深度睡眠阶段。市场上最新的AI空调具备全新升级的“睡眠管家”模式,通过AI算法智能优化夜间空气环境,基于睡眠曲线增加偏好和专属定制功能,还能根据使用者反馈自动优化睡眠环境。

药物与饮食补充剂市场近年增长

显著,褪黑素软糖等产品热销,但医生提醒长期服用可能产生依赖性。相比之下,草本茶饮,如酸枣仁茯苓百合茶因天然成分更受年轻群体青睐,一杯温热饮品配合深呼吸练习成为睡前固定流程。

香薰与白噪音的组合实现感官疗愈,薰衣草精油扩散器搭配雨滴敲打树叶的立体声效,能同时激活嗅觉与听觉的放松机制。睡眠播客也呈现多元化趋势,在社交平台热门话题“睡前播客推荐”下,诗歌朗诵、睡前故事是助眠好内容,收录城市雨声、

森林鸟鸣等自然白噪音,以及海浪声、风声等环境音效,也是营造睡眠氛围的“好声音”。

专家提示不可过度依赖外物

物理遮蔽工具持续迭代升级。深睡眠眼罩双面不同材质,在柔软与冰凉间切换,包裹双耳的设计实现无感佩戴;石墨烯睡眠眼罩则可以调节温度,通过热敷改善眼部循环。此外,全遮光窗帘隔热防晒,周末的白天也能轻松拥有黑夜般的深睡环境。

床上用品的竞争更为激烈,连酒店品牌也加入“睡眠经济”赛道,记忆枕、控温被成为新的市场宠儿。某智能睡眠品牌近日获得资本亿元级B轮融资,其智能电动床、智能床垫等产品,不仅具备传统家居产品的舒适性,还融合了先进的AI技术,可根据用户需求进行智能调节,提供个性化的睡眠解决方案。京东数据显示,2024年,智能止鼾枕成交额同比增长超过10倍,智能电动床、智能床垫成交额同比增长125%和82%。

这些助眠好物背后是庞大睡眠经济的缩影。但专家提醒,过度依赖外物可能削弱人体自主调节机能,睡前半小时切断电子设备、保持黑暗环境等基础措施仍具不可替代性。