

荷城街道：为老人定制幸福晚年

图/文全媒体记者 易舟琴 通讯员 刘春析



近日，港北区荷城街道安居社区长者食堂里老人们正在用餐。

2024年9月11日，习近平总书记在甘肃兰州枣林西社区考察时强调，社区工作根本上是为了居民的幸福生活，关键是要搞好服务，特别是要抓好“一老一小”这两个重点。

近年来，港北区荷城街道通过“文明实践+养老”的深度融合，让每一位老人都能感受到生活的美好与社会的关爱。该街道荷城社区、安居社区和中山社区分别获评为2020年、2024年AAA级广西老年人宜居社区。

打造15分钟养老服务圈

“苏爷爷，您的养老资格认证成功啦！”7月1日，荷城社区83岁的苏国龙老人在社区工作人员的帮助下，在家里完成了养老资格认证。

当天上午11时，安居社区长者食堂，92岁的余亚有和80多岁的老伴排队刷老年卡、取餐、落座，整套流程熟练又轻松。“一顿饭10来块钱，荤素搭配还管饱，比自己做饭省心多了！”余亚有笑着说。

长者食堂自开业以来，日均接待老人超50人次，老人们不仅能享受就餐优惠，更在这里找到了属于自己的社交圈。午休后，食堂摇身一变成为“夕阳茶话室”，下象棋、养生讲座、反诈宣传轮番登场，欢声笑语不断。

下午，荷城社区居家养老服务中心，74岁的退休老人关林雄在志愿者指导下正在进行关节康复训练。“以前做理疗要跑医院，现在下楼就能做，还有专业社工陪着唠嗑。”关林雄笑着说。

关林雄口中的专业社工是由该街道社区卫生服务中心、红格善治工程网格员等力量组建的志愿服务队伍，一共有1000余人，他们不仅承担着上门义诊、生活照料等服务，更成为老人们的贴心人。

中山社区文明实践站，工作人员正在梳理走访时收集到的老人基本信息、健康状况、家庭情况、服务需求等。

6月的一天，王爷爷给社区养老服务热线打电话，说自家灯管坏了，自己腿脚不便，年轻人又不在家，无法更换。接到求助电话后不到30分钟，社区工作人员就上门帮忙更换，还顺便检查了电线有没有老化，有无安全隐患。

网格员苏敏青在走访入户时发现，东方铭城小区有位老人想给远方的子女寄东西，但不懂如何联系快递员。苏敏青当即联系了快递人员，帮助老人把快递顺利寄出。

社区养老服务热线自2022年开通以来，已累计处理紧急求助50余次，各类服务需求1500余件。

如今，荷城街道6个居家养老服务中心、2间长者食堂构建起“15分钟养老服务圈”，让老年人既能享受“一碗热饭、一张睡榻”的便利，更收获“一群老友、一份关怀”的温暖。这些散落在社区里的“幸福站点”，正用文明实践的温度，托举起老人们稳稳的幸福晚年。

从烟火气到文化味人情味

7月2日，晨光微露，荷城街道中山社区观天下

小区操场，数10位老人正跟着音乐节奏舒展身体，一招一式尽显太极拳神韵。这是该社区太极拳健身社团的日常晨练，也是“文化养老”品牌活动的生动写照。

近年来，荷城街道创新载体，不断丰富养老服务内容，为辖区老年人勾勒出多彩的幸福晚年画卷。“周奶奶，我们来帮您打扫卫生啦！”每月15日，荷城社区的志愿者都会准时敲响独居老人周奶奶的门。

今年71岁的周奶奶行动不便，儿女又不在身边，社区“爱心助老”志愿服务队便主动承担起照料她的责任。从清扫房间、清洗衣物，到代购生活用品、陪老人聊天，志愿者用细致入微的服务，让老人感受到亲人般的温暖。

在学雷锋志愿服务月和重阳节等特殊节日，志愿者还会带着米面油、棉被等物品，为辖区困难老人送去关怀。“孩子们总惦记着我，心里特别踏实。”周奶奶感动地说。

健康是幸福生活的基石。当天上午，在安居社区，一场别开生面的健康知识讲座正在进行。港北区人民医院专家深入浅出地讲解高血压、糖尿病等老年常见病的防治知识，台下老人听得认真。

除了定期举办健康讲座，社区实践站还联合贵港红房子妇产医院，为老年人开展免费健康体检、健康咨询和康复指导。62岁的林明珍老人患有高血压、高血糖、高血脂，在红房子妇产医院中医科医生的指导下，她开始注意饮食起居事项，“三高”得到有效的控制。“以前总感觉头晕、头痛，现在有医生指导，每天清淡饮食，规律运动，‘三高’稳定，身体更轻松了。”林明珍说。

文化滋养心灵。每到周六上午，荷城社区老年知青合唱团的排练室里歌声悠扬。老人们手持乐谱，随着伴奏深情演唱经典曲目，彼此交流演唱技巧、分享往昔岁月。70岁的退休老师梁翠芳是合唱团的“主力唱将”，她感慨道：“在这里既能重温青春记忆里的旋律，又能和老伙计们一起用歌声传递热爱，日子过得有滋有味。”

除了知青合唱团，社区还为老人们搭建了多元的文化舞台。每逢“三月三”、重阳节、元旦等节日，合唱团都会精心编排节目，为居民带来精彩的演出。老人们身着华丽戏服，唱念做打，台下观众掌声不断，喝彩声此起彼伏。

从生活照料到健康守护，从文化活动到精神慰藉，荷城街道通过“文明实践+养老”的创新探索，让养老服务既有烟火气又有文化味，更有人情味。在这里，每一位老人都能找到属于自己的快乐与幸福，在丰富多彩的活动中享受美好的银龄生活。

从解决困难到心灵关怀

去年秋天，居住在航运小区的张奶奶家属

拨通安居社区养老服务热线，希望找一名钟点工在天晴时上门协助张奶奶带其老伴黄爷爷下楼散步晒太阳。由于服务时间没有规律、服务时间短等原因，该家属一直未能找到合适的钟点工。

让张奶奶没想到的是，求助电话打出的第二天，社区工作人员就带着社工上门了。在了解老人的身体状况、生活习惯和潜在需求后，一份专属服务方案很快成形：不仅包括室内锻炼康复、助洁助餐，更有心理慰藉、社会交往等服务。“原本只想找人帮忙带我们出门晒太阳，现在连锻炼、交友都不用操心，社工服务很周到！”张奶奶竖起了大拇指。

这样的精准服务源于荷城街道建立的“一户一档”服务台账。在安居社区文明实践站，工作人员细心收集并梳理辖区每一位高龄、独居、失能老人的健康档案、家庭情况、服务需求等信息，为有需求的老人做到及时响应。

今年5月20日，83岁的独居老人李奶奶因外出散步扭伤了脚，中山社区工作人员了解其情况后，第一时间敲响了她的家门，由专业社区卫生服务中心工作人员每日上门帮她按摩和康复训练。社区工作人员还为其准备一日三餐，让其安心养伤。在中山社区工作人员的帮助下，李奶奶的脚伤明显改善，现在已经可以出门透气了。

“我们始终相信，真正的守护不仅是解决困难，更是让每位老人感受到被牵挂、被重视的温暖。”中山社区居委会委员、妇联主席李释说。

对于独居老人，中山社区更注重心灵关怀。“赖老师，我们给您带来了您想买的药。”每月下旬，中山社区干部和志愿者团队都会定期探望辖区内需要帮助的独居老人。

幸福家园小区独居老人赖老师年事已高，有手脚发抖的症状，尽管生活能自理，但是平时在家感到非常孤单，社区工作人员便经常上门陪伴老人，谈谈心、聊聊天，减少老人的孤独感。如今在社区定制的“养老套餐”呵护下，赖老师不仅生活井井有条，精神头也越来越足。

为提升服务专业性，荷城街道积极引入多方力量。目前，荷城义工、康顺养老等3家专业社会组织与7个社区文明实践站建立合作，组建起涵盖医疗护理、心理咨询、康复训练等领域的专业团队。该街道还开展志愿者技能培训，将“一对一”精准服务与常态化关怀相结合。

从张奶奶的护理方案到李奶奶的康复计划，从赖老师的精神慰藉到多位特殊老人的个性化需求，“一户一档”的细致记录、多元力量的协同联动，正将温暖与关怀送到每位老人的心坎上，为他们定制专属的幸福晚年。



◇时评

养老的文明是社会文明的镜子

易舟琴

在人口老龄化的浪潮下，如何让老年人安享幸福晚年，成为社会发展进程中的一道必答题。贵港市港北区荷城街道给出了一份温暖而富有创意的答卷，通过“文明实践+养老”的深度融合，让养老服务从物质保障，迈向了精神与物质并重、关怀与参与共生的新境界，为老年人撑起了一片充满爱与希望的晴空。

荷城街道精心构建的“15分钟养老服务圈”，以6个居家养老服务中心、2间长者食堂为支点，编织出一张覆盖日常所需的专业网络。长者食堂里，老人们围坐畅谈，热气腾腾的饭菜与笑语交织成最鲜活的生活图景；在居家养老服务中心，康复治疗、休闲娱乐设施一应俱全，成为老人们家门口

的幸福驿站。这不仅解决了“一碗热饭、一张睡榻”的基础需求，更让老人在熟悉的社区环境中收获社交联结，让“养老”真正变成“享老”。

专业与细致是服务升级的关键。安居社区文明实践站建立的“一户一档”，细致记录每位高龄、独居、失能老人的健康状况与服务需求，确保响应精准高效；荷城义工、康顺养老等3家专业社会组织与7个社区文明实践站合作，组建起涵盖医疗护理、心理咨询、康复训练的专业团队；1000余名志愿者组成的服务队既是健康守护员，更是情感陪伴者，是无数次“随叫随到”的担当，让温暖时刻围绕在老人身边。

文化养老为老年人的精神世界打开了一扇窗。荷城社区老年知青合唱团的歌声飘荡在社区每个角落，每逢重要节日的精彩演出，不仅丰富了社区文化生活，更让老人们有了展示自我、发挥余热的舞台。在艺术的滋养下，他们的晚年生活不再单调，而是充满活力与色彩。

从“保障基本”到“品质生活”，从“物质满足”到“精神丰盈”，荷城街道的实践揭示了一个深刻道理：养老的文明，正是社会文明的镜子。当我们愿意为老人的幸福投入智慧与温情，当每个生命阶段都能被尊重、被珍视，这样的社会必然更有温度、更具韧性。

平南县：

处置“固废”转运 守护生态绿色家园

本报讯（全媒体记者欧钰宇）近日，记者跟随2025年贵港环保世纪行宣传活动采访团前往平南县，探访平南县固体废物转运处置有关情况，以及污水处理提质增效取得的成效。

在平南县工业园附近的“旧兵站”内，非法倾倒、填埋的铝灰已被打包装进吨袋中，转运至具备相关资质的公司进行妥善处置。

据了解，2020年4月，平南县公安部门和贵港市平南生态环境局在平南县工业园附近的“旧兵站”内，联合查获一起跨省非法倾倒处置固体废物案件。工作人员经挖掘发现，“旧兵站”内存储铝灰达4.17万吨。

铝灰极易产生多重环境污染，其中的氟化物进入人体将造成不可逆转的危害，遇水能产生高浓度的刺激性氨气，下渗土壤后将破坏土壤酸碱度。2023年3月，平南县印发危险废物（铝灰）应急处置工作方案，明确将“旧兵站”内原有仓库修缮为应急储存仓库，以及明确有关单位职责、措施和整改期限。2023年底，在“旧兵站”内修缮仓库2个，新建仓库1个，入库存储铝灰达4.81万吨。

“目前，我县已委托相关公司将4.81万吨铝灰处置完毕。”平南县城市建设投资有限公司副总经理林鹏介绍，涉案铝灰处置工作已结束，土壤污染风险管控和修复工作正在按计划实施。

在平南县上渡街道，平南县江南污水处理厂正在运行，主要

收集平南县上渡街道、镇隆镇以及大成工业园、临江产业园区等地生活污水，日处理污水1万立方米。厂内在线监测设备24小时运行，实时上传数据至自治区环保平台。

平南县江南污水处理厂有效运行的同时，位于该厂区的平南县江南片区污水处理提质增效工程建设项目施工正酣，正在进行主体结构施工、污水收集管网铺设。“目前，厂区1区域已建成日处理污水2万立方米设施，于去年11月通过竣工验收并投入运营；厂区2区域日处理污水2万立方米设施已完成工程量70%，计划今年12月完成建设调试工作。”平南县江南污水处理厂厂长黄志健说。

平南县不断加强城乡污水处理能力建设，加大城区饮用水源地保护区排查整治力度。2024年，平南县完成3条生活污水排污管封堵和2家烧烤摊劝离；对42个行政村开展农村环境整治，完成目标任务率达210%；完成入河排口整治48个。



贵港环保世纪行

妇科病患者有哪些注意事项？ 如何避免妇科病？

妇科疾病患者有很多，这个疾病给女性带来很大的伤害，而且妇科病患者容易造成不孕，所以我们要对妇科病进行预防。妇科疾病患者在日常生活中要注意自己的生活习惯，在治疗期间也有一些注意事项，避免让病情更加严重。

首先不要滥用抗生素。抗生素可能抑制部分有益菌群，霉菌就会乘机大量繁殖。因此，使用抗生素要慎之又慎。霉菌可以在皮肤表面、胃肠道、指甲内等地方大量繁殖。如果家人或自己患有足癣、灰指甲等，就容易造成霉菌交叉感染。因此，内衣裤一定要单独洗。

其次，保持外阴清洁，干爽，宜穿宽大透气的内衣。清洗外阴的盆、毛巾要定期更换、消毒。使用药物前清洗外阴。白带多的病人用药前应用医生配制的洗液冲洗阴道，使药物被吸收，从而提高疗效。公共场合可能隐藏着大量的霉菌，出门在外，不要使用宾馆的浴盆，要穿着长睡衣，使用马桶前垫上卫生纸等。

治疗要彻底，有些患者觉得症状消失，然后随意停止用药。事实上，病原菌可能并未完全杀死而导致病情反复。因此，治疗应在医生的指导下，定期进行阴道分泌物常规化验。

控制血糖。女性糖尿病患者阴道糖原含量高，糖原作用下发酵产生碱性物质，令正常的阴道pH值从4—4.5偏离至5.5，破坏了阴道的自洁功能，易于被霉菌侵害。所以，在控制血糖的同时，还要注意每天清洗外阴，遵医嘱选用合适的女性护理液。

妇科病患者及早进行治疗，可以很大程度上减少妇科病给患者身体带来的伤害，而且妇科病需要夫妻双方共同治疗，尽可能避免交叉感染。

怎样避免妇科疾病，我们需要做到以下几点：

预防传播

因为大部分的妇科疾病都是通过性生活传播的，所以在平时要避免多个性伴侣；也不要与他人共用私人物品，避免去公共泳池游泳、公共澡堂洗澡等，可以降低感染妇科疾病的概率。

个人卫生

平时要注意保持外阴清洁卫生，勤换内裤，避免经期同房；也不要进行不洁性生活，以免出现细

菌感染，引发妇科疾病。

治疗期间禁止性生活

如果在治疗期间同房，可能会导致细菌进入阴道，从而加重病情，不利于痊愈。除此之外，还要定期到医院复查、调整饮食、适当运动等，如果出现妇科疾病，建议及时就医治疗，以免延误病情。

要养成良好的起居饮食习惯

在饮食方面，要保持营养，不要过食油腻、辛辣、刺激的食物。另外还要注意，保证充足的休息，尽量不要熬夜，要早睡早起，对于调经还有预防妇科疾病有很大的帮助。保持良好的心态，有利于身体健康；要注意劳逸结合，给自己减压放松心情。

要注意避免意外妊娠，有效避孕保护宫颈

宫颈是阻止病原微生物进入子宫、输卵管道以及卵巢的一道防线，它的健康尤为重要。性生活不卫生是导致生殖器感染的重要原因。预防宫颈炎，首先要采取良好的避孕措施，避免反复人工流产造成宫颈的损伤，还要养成良好的个人卫生习惯。同时，宫颈炎的发生与宫颈炎有一定的关系。宫颈炎多因分娩、流产及宫腔手术损伤或上行感染所致；通常表现为分泌物增多、发黄、恶臭以及腰骶疼痛等。还有相当一部分患者早期可能没症状或不明显，定期妇科检查是早发现、早诊断、早治疗的保证。

及早发现疾病征兆

如有白带异常、外阴瘙痒、疼痛等不适，要及时到专业医院就医。盆腔炎主要指女性内生殖系统的炎症。患者会出现不同程度的下腹坠胀、疼痛、白带增多、月经失调等问题，还可能导致输卵管粘连，造成宫外孕或不孕症。盆腔炎有慢、急之分，急性期不治疗会发展成慢性的，增加治疗难度。

加强锻炼预防卵巢早衰

卵巢是女性最大的性腺器官，被称为女性的“生命之源”。随着人们生活方式改变、生活节奏加快等，导致过早出现更年期症状的人越来越多，秋冬季节适合养阴，从饮食上注意保健、加强锻炼，保持良好的生活方式，能预防卵巢早衰。

（贵港市人民医院 吴桂丽）