



习近平回信勉励“银龄行动”老年志愿者代表，希望广大老年朋友

老有所养 老有所乐 老有所为

在中华民族传统节日重阳节来临之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平给“银龄行动”老年志愿者代表回信，对他们予以亲切勉励，向全国的老年人致以诚挚问候。

习近平指出，多年来，大家积极参加志愿服务活动，利用所学专业服务基层、服务群众，向社会传递正能量，展现了新时代中国老年人的精神风貌。

习近平强调，老年人是党和国家的宝贵财富。

希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，既要老有所养、老有所乐，又要老有所为，为推进中国式现代化贡献“银发力量”。各级党委和政府要高度重视老龄工作，聚焦老年人的急难愁盼问题，完善政策举措，营造良好社会环境，把老年人生活保障好、作用发挥好、权益维护好。

“银龄行动”是由全国老龄委于2003年发起的老年志愿服务活动，主要是组织各领域老专家、老教授

支援欠发达地区。截至目前，全国参加“银龄行动”的老年志愿者累计有700余万人次，开展援助项目4000多个，“银龄行动”已成为促进老年人老有所为重要平台之一。近日，“银龄行动”老年志愿者代表给习近平总书记写信，汇报参加志愿服务活动情况，表达继续发挥专长、回报社会、为推进中国式现代化贡献力量的决心。

(据新华网)

近30个国家申请加入金砖

据埃菲社10月9日报道，巴西外交部长长毛罗·维埃拉当天表示，近30个国家已申请加入金砖国家合作机制。金砖国家由巴西、俄罗斯、印度、中国和南非创立，目前有10个成员。

据报道，维埃拉称，金砖国家将在下一次峰会期间决定指导该论坛扩员的规则。下一次峰会将于10月22日至24日在俄罗斯城市喀山举行。这将是该合作机制五个新成员参加的首次峰会。

与此同时，维埃拉表示，巴西赞成创建一个与金砖国家有联系的国家门类，并制定一系列规则来确定金砖国家合作机制的扩员进程。

维埃拉在回答有关古巴申请加入金砖国家的问题时表示，“巴西赞成建立一个联合国门类，并制定关于新伙伴加入的规则”。

报道称，金砖国家今年正式增加了五个新成员：沙特阿拉伯、埃及、阿联酋、伊朗和埃塞俄比亚。

据报道，古巴、土耳其以及多个东南亚国家提出了加入这个新兴国家集团的申请。

(据参考消息)

联黎部队一哨塔遭以军袭击

2人受伤

据卡塔尔半岛电视台报道，当地时间10月10日，联合国驻黎巴嫩临时部队(联黎部队)位于黎南部纳古拉地区的一座哨塔遭到以色列袭击。

报道援引消息人士的话称，这座哨塔遭到一枚火箭弹袭击，哨塔墙体被炸出一个窟窿。两人在袭击中受伤，目前正在医院接受治疗。

(据中国新闻网)

在熊猫基地放飞无人机 张某某被终身禁入

10月8日上午11时许，游客张某某(男，19岁)在成都大熊猫繁育研究基地大熊猫外展场地上方放飞无人机，现场安保人员发现后立即采取措施将无人机截获并报警。目前公安机关已依法对张某某给予行政处罚，熊猫基地决定禁止其终身进入园区(含熊猫谷)参观。

经饲养员、兽医全面检查和持续观察，目前该区域大熊猫健康状况正常。

(据新华网)



老年人慢病管理的温暖旅程

株洲市人民医院特需病区 李芄谓

在柔和的晨曦沐浴下，荷塘区的离休老干部张大爷，依循往日习惯，在社区小公园内悠然晨练。他素来体魄强健，医院鲜少踏足。然而，近期他却察觉体力日衰，时有眩晕之感，步履蹒跚，视力亦大受影响。这日清晨，家人敏锐地捕捉到他的微妙变化，遂陪同前往人民医院就诊。此行不仅揭开了张大爷健康之谜，更引领他踏上了一段关于慢病管理的深刻学习之旅。

一、初诊启示：直面挑战，正视现状

在市人民医院慢病管理科，经过一系列精密检查，张大爷被诊断出血脂异常升高，远超正常值四十余倍，空腹血糖与血压亦呈现升高态势，确诊为高血压、2型糖尿病及重度高血脂。面对诊断结果，张大爷显得手足无措，心中充满疑惑与抗拒：“我怎么会得上这些病？是不是哪里弄错了？”

李文俊主任以温和而坚定的语气释疑：“大爷，岁月不饶人，身体机能随年龄增长而衰退，加之生活习惯上的疏忽，慢性病便可能悄然来袭。但请放心，只要我们勇于面对，科学施策，病情完全可以得到有效控制。”在张大爷点头同意遵循医嘱、调整生活方式后，李主任为其量身定制了药物方案与运动指导。

二、慢病管理初识：领悟其深远意义

随着李主任的悉心讲解，张大爷逐渐深入理解慢病管理的内涵。他明白，慢病管理犹如一份为健康量身定制的长期蓝图，涵盖病情监测、合理用药、生活方式调整等多个维度，旨在延缓病情进展，减少并发症，提升生活质量。张大爷意识到，慢病管理不仅是医生的责任，更是自己需积极参与、主动配合的过程。

三、实践慢病管理：从点滴日常做起

1. 建立健康档案，规律复诊

李主任为张大爷建立了详尽的健康档案，记录病情、用药情况及各项检查指标，并安排定期复诊，确保病情变化尽在掌握，治疗方案及时调整。

2. 合理用药，严格遵医嘱

张大爷领取了降压药、降糖药及调脂药，李主任再次强调按时按量服药的重要性。家人细心记录用药时间与剂量，并在手机上设置提醒，确保万无一失。同时，他们学习了药物不良反应的识别与应对措施，一旦发现异常立即与医生沟通。

3. 调整饮食结构，均衡膳食

依据李主任的建议，张大爷开始实行个性化饮食计划，减少高盐、高糖、高脂肪食物摄入，增加蔬菜、水果及全谷物。

老年人要认识衰老、接受衰老、延缓衰老 一场与时光的优雅对话

株洲市中心医院综合内科 唐靓

衰老是每个人必经的自然过程，尽管无法抗拒，但我们并非毫无对策。关键在于正确理解衰老，并采取积极措施来减轻其带来的不利影响。

●多维度认识衰老：生命的必经之路

首先，我们需要从多个维度来认识衰老。在生理层面，人体的新陈代谢会随着年龄增长而逐渐放缓，细胞修复能力也会下降，这会导致皮肤松弛、皱纹增多、骨骼密度降低和肌肉力量减弱等。而在外貌层面，紫外线辐射、环境污染和不良生活习惯等因素会加速皮肤老化，使得色斑增多、皮肤更加松弛。此外，在心理层面，随着年龄增长，人们可能会面临更多的生活压力和挑战，导致情绪波动和自信心下降等心理问题。

●欣然接受衰老：心态的调整与自我接纳

面对衰老，我们应该以积极的心态去接受和调整。衰老是生命不可逆转的过程，但我们可以保持身心健康，努力延缓衰老的进程。关注自己的身体状况，制定适合自己

浅谈老年人失眠

株洲市中心医院特需病区 陈娇雪

老年人失眠的症状复杂多样，常表现为入睡困难、睡眠维持障碍、早醒、睡眠质量显著下降以及总睡眠时间大幅减少，同时伴随着日间功能的明显障碍。这种状态不仅让老年人倍感困扰，还增加了罹患心脑血管疾病、糖尿病及神经退行性疾病的风险，甚至容易诱发焦虑、抑郁等不良情绪。

●老年慢性失眠的常见影响因素

生理层面，松果体的衰退导致褪黑素分泌减少，进而扰乱了正常的睡眠周期。健康方面，关节炎、心脏病、慢阻肺等疾病也是影响老年人睡眠的重要因素。此外，药物的作用也不容忽视，激素、利尿剂以及部分停药或特定药物都可能引发失眠。心理层面，孤独感、焦虑情绪与抑郁状态与失眠之间形成了恶性循环，相互恶化。

●诊断标准

老年慢性失眠的诊断主要依据入睡与维持困难、早醒等症状，并伴随日间功能损害，如情绪波动、记忆力减退等。这些症状需持续至少3个月，且每周至少出现3次。

●如何科学治疗与管理老年慢性睡眠障碍？

药物治疗：可选用苯二氮卓类(如阿普唑仑)、褪黑素类、非苯二氮卓类(如右佐匹克隆)及抗抑郁药物(如曲唑酮)等。但务必遵循医嘱，合理使用。

非药物治疗：

1. **经颅磁刺激：**通过刺激大脑产生抑制性神经递质，促进松果体褪黑素的合成与分泌，从而改善睡眠质量。

2. **光疗：**帮助建立并巩固规律的睡眠觉醒周期，提升睡眠质量和效率，延长睡眠时间。

3. **高压氧：**增加人体组织内氧含量，纠正脑组织的缺氧状态，有助于改善睡眠。

4. **行为疗法、团体疗法：**通过行为调整、集体鼓励等方式，增强患者战胜失眠的信心。

5. **睡眠限制疗法：**限制患者在床上的时间，以巩固实际睡眠时间。

6. **正念疗法：**通过冥想、静坐、呼吸等练习，提高患者的精神专注力，减轻睡前思绪纷乱。

7. **饮食调理：**晚餐不宜过饱，睡前避免进食，以免加重胃肠负担。

8. **运动治疗：**推荐每日进行中等强度的有氧活动，如太极拳、八段锦等。

9. **情绪治疗：**调整心态、平衡体质，是治疗失眠的根本。

10. **健康教育与自我管理：**通过健康教育提高患者及家属的疾病认知，增强自我管理 ability。鼓励患者记录睡眠日记，与医生保持密切沟通，消除对失眠的恐惧，培养良好的睡眠习惯。

蝌蚪照片拿下国际摄影大奖

加拿大摄影师肖恩·格罗斯在不利顿哥伦比亚省的万达湖浮潜时，用镜头捕捉到西部蟾蜍蝌蚪成群结队游泳的样子。他把照片命名为“生命之群”。

由于栖息地的破坏和捕食者的出现，这些两栖动物几乎濒临灭绝。这幅照片来自117个国家和地区的59228幅参赛作品中脱颖而出，荣获伦敦自然史博物馆的“2024年度野生动物摄影师”大奖。

(据都市快报)



国际观察

“朝鲜切断与韩国连接的公路和铁路”后续

韩国称不会坐视不理

朝鲜人民军总参谋部10月9日宣布，朝方即日起“完全切断”与韩国连接的公路和铁路。朝军方称这是遏制战争、维护国家安全的自卫措施。鉴于在南部国境敏感一带进行要塞化加固工程，朝鲜军方为避免误解、防止擦枪走火，已于当地时间9日9时45分电话通知美军方。(晚报昨天02版曾报道)

朝鲜方面封锁国境此举是在释放什么信号？韩国联合参谋本部当天表示，韩军不会对朝鲜企图单方面改变现状的任何行动坐视不理。

韩国：由此引发的一切事态责任均在朝鲜

韩国联合参谋本部9日表示，朝方切断与韩国连接的公路和铁路这一行为将会招致“更加严酷的孤立”。韩军不会对朝鲜企图单方面改变现状的任何行动坐视不理，并警告由此引发的一切事态责任均在朝鲜。如果朝鲜发动挑衅，韩军将予以压倒性回应。

朝鲜半岛曾有位于半岛西海岸的京义线和位于东海岸的东海线两条交通线路。1950年朝鲜战争爆发后，炮火毁掉了两条铁路在军事分界线内及附近的部分路段，切断半岛南北方交通运输。2018年，朝韩双方同意对接并升级这两条铁路，并于当年12月在位于朝鲜开城市的板门店举行跨境铁路、公路连接工程动工仪式。当时舆论认为此举有助于推动半岛局势持续缓和。

韩美军演大幅升级

朝鲜方面封锁国境此举是在释放什么信号？朝鲜半岛的力量平衡又会如何发生变化？

总台央视记者唐鑫认为，朝鲜所宣布的切断朝韩间的公路和铁路连接并非突然间作出的决定，最近几年的时间朝韩关系持续的紧张，而朝韩双方也都各自采取了一些动作，导致紧张和对峙出现了持续升级的景象。比如韩国尹锡悦政府和美国拜登政府自从一开始执政就采取了针对朝鲜的强硬路线，韩美军演大幅度升级，韩国军方频频拿出韩美同盟先进战略武器来警告朝鲜，甚至还威胁可能会对朝鲜进行先发制人式的核打击。另外一

外交部：维护朝鲜半岛和平稳定 需要各方共同努力

外交部发言人毛宁9日表示，维护朝鲜半岛和平稳定、推动半岛问题政治解决进程符合各方共同利益，需要各方共同作出努力。

当日例行记者会上，有记者问：朝鲜宣布9日起完全切断与韩国连接的朝方公路和铁路，并进行防御设施要塞化加固工程。另外，将采取实质性军事措施彻底分离朝鲜的主权行领域与韩国的领土。中方如何看待朝鲜发布该信息和朝鲜半岛情况？

“中方关注半岛局势的发展演变和朝韩关系相关动向。”毛宁说，中方认为，维护朝鲜半岛和平稳定、推动半岛问题政治解决进程符合各方共同利益，也是国际社会普遍期待，需要各方共同为此作出努力。

(据新华网、央视新闻)