

锦宏小区艺术团团长孙美玲： 用爱心点亮社区老人精彩生活

YMG全媒体记者 王鸿云
通讯员 王宝真 摄影报道

在芝罘区只楚街道锦宏小区，社区居民孙美玲用自己的热情和坚持，改变了无数老年人的生活。

艺术团点燃老年新生活

十年前，孙美玲刚刚退休。闲不住的她主动申请，成为锦绣新城小区的一名义务巡逻员。在巡逻过程中，她发现许多退休老人每天除了买菜、晒太阳，就没有其他活动，生活单调乏味。

“很多人刚退休时，身体还不错，但因为没有什么事情做，慢慢就变得沉默寡言。”孙美玲回忆道，当时她萌生了一个想法：能不能组织一些活动，让老人们重新找到生活的乐趣？

起初，她尝试组织几位喜欢跳舞的

十年前，她组建了锦宏宏艺文体艺术团。从最初的寥寥数人，发展到如今百余人的多元文艺团体，帮助老人们重拾快乐。孙美玲还牵头成立了宏伟老年志愿者服务队，为社区孤寡、困难老人送去温暖。

邻居在广场上练习跳舞。渐渐地，参与的人越来越多，孙美玲趁热打铁，正式成立“锦宏宏艺文体艺术团”。艺术团从最初的6人舞蹈队，发展到如今的100多名成员，涵盖舞蹈、走秀、葫芦丝、交谊舞、朗诵等多支文艺队。每周固定时间排练，每逢节日还会在社区、养老院、文化广场等地演出。

“以前总觉得退休后就是混日子过，现在每天排练、演出，比上班时还忙，但特别充实！”一位艺术团成员笑着说道。



志愿者服务队温暖孤寡老人

在艺术团的演出过程中，孙美玲发现，社区里还有许多老人因身体不便、经济困难或无人照料，无法参与活动，甚至生活都成问题。

“我们既然能组织起来唱歌跳舞，为什么不能帮帮这些更需要关爱的老人呢？”从“文艺舞台”到“爱心舞台”，2020

年，孙美玲在艺术团的基础上，成立了“宏伟老年志愿者服务队”，专门为社区里的孤寡、高龄、残疾老人提供帮助。

服务队的志愿者们定期走访困难老人，帮他们买菜、打扫卫生、陪他们聊天，甚至陪同他们就医。孙美玲和丈夫曾长期照顾一位80多岁的孤寡老人。

这位老人患有慢性病，生活难以自理，孙美玲便经常去她家做饭、整理家务。后来老人住院，孙美玲和丈夫又轮流陪护，直到老人安详离世。

“我这辈子没有儿女，但最后的日子有你们照顾，我很幸运也很满足。”这位老人临终前拉着孙美玲的手说道。

“夫妻同心”书写社区互助佳话

孙美玲的善举，离不开丈夫的默默支持。从帮忙组织艺术团活动到开车接送老人，丈夫始终是她最坚实的后盾。

锦宏社区居委会的工作人员对这对夫妻赞不绝口：“他们不仅让退休老人重新找到生活乐趣，还带动起整个社区的互助氛围。现在小区的邻里关系比过去融洽多了，很多年轻人也受到感

染，主动参与志愿服务。”

如今，锦宏宏艺文体艺术团和宏伟老年志愿者服务队已成为锦绣新城的“金名片”，甚至吸引了其他社区的老年人前来“取经”。

面对赞誉，孙美玲依然谦逊：“我们只是做了力所能及的事。退休不是生命的终点，而是新生活的起点。我们希望更多的老人能走出家门，找到自己的

兴趣，也希望社会能更关注老年群体的精神需求。”

十年坚守，孙美玲用艺术和爱心，点亮了社区老人的精彩生活。



子女不在身边，七旬翁疑病缠身 心理咨询师支招：理解与陪伴是“良药”

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 吕金滢)在日前举行的“老于帮办”进社区活动现场，市民王先生找到专业心理咨询师宫媛媛，讲述了自己的烦恼。

原来，72岁的王先生是一名退休教师。子女长期在外地工作，一年中鲜少能回几次家。王先生平时和老伴在家生活，近半年来频繁就医，经常感觉心慌、胸闷、头晕、失眠，总是怀疑自己得了“心脏病”或“癌症”。

“我多次到医院体检，进行专科检查，包括心内科和神经科，但医生说我没有任何问题。”王先生说，他不相信医院的检查结果，反复查阅医学资料、上网搜索症状，稍有不适就要求家人送急诊或预约新的检查。“我担心自己突然倒下没人发现，没有办法自己待在家里或者出门散步。”

宫媛媛听完王先生的讲述后，判断他患上了“疑病症”。

宫媛媛介绍了“疑病症”的前期症状：“王先生在明显就医行为出现前，已表现出对自身健康的过度警觉。睡眠开始变得浅而多梦，对衰老带来的常见、轻微躯体感觉(如偶尔的心悸、短暂的关节酸胀等)异常敏感和关注，常向老伴或子

女反复提及这些不适，并流露出超出正常范围的担忧(如“这会不会是什么大病的先兆?”)。其日常话题逐渐向身体不适倾斜，虽尚未频繁就医，但焦虑情绪和灾难化解读的苗头已经显现。”

对此，宫媛媛从以下几个方面分析了“疑病症”的诱发原因：半年多前，王先生的一位老友突发心梗去世，对他冲击巨大；过度关注养生节目和网络“健康”信息(尤其是负面案例)；退休后生活重心缺失，注意力转向自身；正常衰老带来的身体变化被过度解读为“重病信号”；子女不在身边，缺乏深度情感交流和社会支持。

为此，宫媛媛提出了如下几种干预方案：

1. 认知行为疗法(CBT)：帮助王先生识别和挑战灾难化思维(“心慌=心脏病发作”)，建立对身体感觉的更合理认知，限制过度医疗行为和健康信息搜索。

2. 接纳承诺疗法(ACT)：学习接纳不确定性及衰老带来的正常不适，关注当下能控制的生活价值(如与老伴散步、听戏等)。

3. 动力催眠训练：调节神经可塑性，降低杏仁核过度反应，增强前额叶对情

绪的调控能力。

4. 必要时用药：若焦虑严重影响功能，经医生评估，可短期使用抗焦虑药物以缓解症状，为心理治疗打基础。

5. 家庭会议：指导家人理解其焦虑本质，调整应对方式(避免过度安慰或指责，引导其参与积极活动)。

除了心理专家的干预，心理咨询师宫媛媛建议家人同时参与治疗，她建议广大患者的家属们：不轻易说“你想多了”，承认其感受是真实的，但引导关注事实(检查结果)。养成规律健康的生活习惯，鼓励其适度锻炼、规律作息、均衡饮食，转移其对身体的过度关注。丰富生活内容，帮助培养兴趣爱好(参加老年大学、社区活动等)，重建生活意义感和社交圈。陪伴就医，管理信息，陪同看医生，请医生清晰解释结果；限制接触耸人听闻的“健康”信息源。设定“健康讨论”时间，避免全天候谈论身体不适，约定固定时间沟通健康担忧。



南里社区： 探索中医药文化



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 钟长宏 摄影报道)近日，芝罘区南里社区联合烟台中西医肛肠医院举办“小小中医师”胃肠健康研学活动。

首站是中药房，药师现场演示传统抓药技艺。“这是陈皮，能理气健脾”，孩子们踮起脚尖，好奇地打量着药柜里琳琅满目的药材，不时发出阵阵惊叹。

在胃肠知识小课堂，张医师用生动的比喻讲解消化系统：“我们的胃就像一个小厨房，要把食物搅拌成糊糊的……”小朋友们围在胃肠镜显示屏前，争相提问。最温馨的当数孝亲体验环节，在医师指导下，孩子们用刚学会的推拿手法为父母按摩。最后的养生茶制作环节，菊花与玫瑰的清香弥漫开来，亲子共同品味健康滋味。

民生社区： 暑假体能训练营开营



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 孙润秋 摄影报道)近日，芝罘区民生社区举办的“2025年暑假体能训练营”正式开营。

本次训练营为期3周，涵盖跳绳、趣味体能等多个项目，针对7-15岁青少年的年龄特点和运动需求，设置了基础技能教学、团队对抗赛、体能挑战赛等多样化活动。

每天2个小时的训练中，孩子们的衣衫被汗水浸透，但一张张稚嫩的脸上却写满了认真与坚持。

在训练营里，孩子们在阳光下奔跑，在欢笑中成长，让暑假过得充实而有趣。

胜利路社区： 呵护眼睛预防近视



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 小芳 摄影报道)近日，芝罘区胜利路社区联合道街小学，邀请毓璜顶医院眼科专家举办预防近视讲座。

讲座中，医生通过图文并茂的方式，详细演示正确的读写姿势和用眼习惯。针对同学们提出的“如何缓解眼疲劳”“假性近视能恢复吗”等问题，专家给予耐心解答，消除了大家的困惑。

讲座结束后，同学们纷纷表示收获颇丰，不仅学到了预防近视的知识，还掌握了实用的护眼方法，将在日常学习中养成良好的用眼习惯。