

金色阳光暖鹭岛

厦门市计生协志愿者队伍书写生育健康服务新篇章

“那段时间，一顿饭都没耽误过，餐餐都是热的。”2025年8月26日，湖滨社区的陈阿姨专程将两面鲜红的锦旗，郑重地交到了社区党委和湖滨社区计生协工作人员的手中——四个月前，她意外摔伤致脚跟粉碎性骨折，陷入困境时向社区求助，工作人员紧急送医陪护、送来轮椅，还组成“送餐小分队”，每日送热餐。这动人一幕，正是厦门市计生协“金色阳光”志愿者队伍五年如一日深耕民生服务的生动缩影。

党建引领筑根基 志愿服务聚合力

2020年8月27日，厦门市计生协“金色阳光”志愿服务大队正式成立，接过市委副书记授旗的那一刻，便注定这支队伍要在“爱心厦门”建设中写下浓墨重彩的一笔。成立之初，队伍整合优化系统志愿服务资源，构建起“党建+志愿公益”的特色运行机制，着力提供专业化、优质化、常态化的志愿服务。

截至2024年末，厦门市常住人口达到535万人，其中老年人64.3万人，占全市常住人口的12.02%，对应的家庭健康服务需求日益凸显。这支应运而生的志愿者队伍，迅速汇聚起1.9万余名爱心人士，他们中有计生协小组长、社工组织、教师，也有企业职工和社区居民等，在统

一的蓝色马甲标识下，形成了覆盖全市六区的志愿服务网络。

2025年，厦门市领导考察后评价：“厦门市计生协资源整合优势凸显，汇聚多方资源，紧扣群众需求，打造丰富且接地气的健康服务内容。”如今，这支队伍已成为厦门基层治理的生力军，与6000多名协会小组长共同织密民生服务网络。

亲子早教润幼苗 健康服务暖民心

“自从去了亲子小屋之后，我女儿变得开朗了很多！”在厦门市家庭健康服务中心的“向日葵亲子小屋”内，宝宝们和父母坐在一起，听老师讲着绘本故事。截至目前，全市共有54家“向日葵亲子小屋”，近百名亲子辅导员志愿者，常态化为小屋周边婴幼儿家庭提供规范化公益亲子早教课程、科学育儿指导和托育服务宣传，服务了近万户婴幼儿家庭，受到了群众的一致好评。

家庭健康服务领域同样活跃着志愿者的身影。在市家庭健康服务中心，妇科调理保健专家黄位香正



在为一名总是感到疲劳、精神不济的患者演示握固法，帮助她固守精气，以达到安魂定神的养生功效。她形象地将计生协的工作比喻为“水龙头的橡皮圈”：“要在政策未覆盖处防渗漏、补缺口。”厦门市家庭健康服务中心已开展免费公益健康咨询及健康主题六十六周，让上万人次群众受益。

针对计生特殊家庭的“暖心行动”更显温情。湖里区“暖心厨房”项目中，16名曾受助的计生特殊家庭老人化身志愿者，通过美食制作、义卖传递温暖，该项目不仅荣获福建省新时代文明实践志愿服务大赛铜奖，更让32户家庭走出心理阴霾；海沧区志愿者定期为特殊家庭排查水电隐患；集美区“暖心家园”的生日会、登

山活动持续开展……这些差异化服务用真诚敲开了服务对象的“心门”。

五年耕耘结硕果 阳光普照千万家

成立五年来，“金色阳光”志愿者队伍交出了一份亮眼答卷：开展志愿服务1000多场，实现计生特殊家庭关爱、家庭健康指导员村居全覆盖等“五个惠民项目全覆盖”，相关工作在全国会议上多次作经验介绍。

在文明创建与社会治理中，志愿者们参与洁净家园、平安综治宣传等活动，成为厦门文明城市创建的重要力量。疫情期间，各级计生协志愿者通过发放定制口罩、上门配送爱心餐、及时送上暖心关怀等方式，助力群众做好安全防护。这些扎根基层的暖心服务，赢得了群众的广泛赞誉。

如今，厦门市家庭健康服务中心里，“向日葵亲子小屋”的欢笑声此起彼伏；高校婚育新风宣传中，青年志愿者热情解答咨询；社区健康驿站内，血压测量的志愿服务有序开展……“金色阳光”志愿者正以专业与温情，将党的关怀送到千家万户。

正如市计生协负责人所说：“我们将继续深化‘党建+健康’模式，让每束微光都汇聚成照亮民生幸福的阳光洪流。”

(廖淞荷)

失眠年轻人“进舱吸氧”是解压新宠还是智商税

福建协和医院专家详解医用疗效与商业宣传的界限

□本报记者 陈坤

“最近总觉得累，睡不好，进舱吸氧后，感觉‘满血复活’，睡眠质量直线上升。”

“运动后吸个氧，感觉心肺功能都提升了！”

随着现代人睡眠焦虑、疲劳问题增多，近日，在不少社交媒体上，很多年轻人分享了自己的时尚、健康新选择：进高压氧舱吸氧。

关于它能治失眠、抗衰老的说法也不时出现。那么，高压氧舱真的能改善睡眠吗？它真有抗衰、提高免疫力等效果吗？

近日，记者专访了福建医科大学附属协和医院高压氧舱负责人吕晓钗医生，围绕医用高压氧的适应症、民用舱的实际效果、失眠治疗的科学方式等热点问题展开解读，为市民理清认知误区。

医用高压氧有明确“治疗清单”，效果靠“三要素”

10月中旬的一天，在福建医科大学附属协和医院旗山院区的高压氧舱外，吕晓钗医生正在提醒一位病人进舱治疗的注意事项。

“医用高压氧不是‘万能氧’，它的适用范围有严格适应症和禁忌症，核心是针对明确的疾病。”吕



晓钗医生指出，在临床实践中，高压氧治疗的核心应用领域，是基于其改善缺血缺氧的机制。

适应症包括：一氧化碳中毒、缺氧性脑损害、急性缺血性损伤、脑卒中恢复期及突发性耳聋等。通过提升局部组织的血氧供应，高压氧治疗能有效促进机体功能修复。此外，对于经评估确认的慢性疲劳综合征、耳鸣、偏头痛及老年痴呆患者，该疗法也是一种可行的辅助治疗选择。

“有些人想要解决睡眠困扰，也会在评估后接受高压氧舱治疗。”针对市民关心的“失眠治疗”，吕晓钗医生说，这在临幊上并不少见。此前，一位20多岁的年轻人，因长期失眠、深度睡眠时长过短来院尝试，经1~2次高压氧治疗后，

深睡眠时长有所延长；大部分过来接受治疗的为老年失眠患者，此前常整夜难眠，接受治疗后能连续睡整觉。

“医用高压氧治疗失眠有‘疗程要求’，通常是一天

一次，连续10次为一个疗程，一两次的效果多是短期改善，长期效果还需要更多研究支撑。”吕晓钗医生说。

吕晓钗医生强调，医用高压氧的治疗效果，关键取决于“三要素”：治疗压力、吸氧时间和治疗疗程。

民用舱压力不超过1.5ATA

打开某生活消费分享平台，搜索高压氧舱，记者发现，福州、厦门、泉州等地区已有商家提供高压氧舱吸氧服务。推广文案里的治疗适应症主要为失眠、疲惫、状态差，还有的商家打出了增加记忆力、抗衰、增强体质、醒酒等功能。一次吸氧通常60分钟，价格在170~300元不等。最关键的是，目前市面上民用舱的压力多标注

1.1~1.5ATA(绝对大气压)，仅比常压高0.5ATA。

“不少人问民用高压氧舱能不能替代医用舱，核心区别其实在‘压力’上。”吕晓钗医生解释，“医用舱的治疗压力通常维持在2个ATA以上（根据不同的病情拟定），以达到提高组织氧分压、促进组织修复等治疗效果。治疗压力、吸氧时间及治疗疗程是治疗的关键。”

至于市民关心的“抗衰”功能，专家坦言目前学界仍有争议：“国外曾有文献提到高压氧治疗可能延长端粒结构，但目前抗衰研究数据并不充分，市民需理性看待。”

针对有疲劳、睡眠差困扰的普通消费者，专家给出明确就医建议：

先确诊，再干预：若失眠严重、睡眠质量差或疲劳感持续，首选到医院神经内科就诊，或前往有睡眠治疗中心、心理治疗中心的机构，先明确病因。

别信“偏方”，选科学手段：医生会根据情况推荐药物治疗、心理治疗法、康复疗法等。

医用优先，拒绝“替代”：若需通过高压氧治疗的疾病，务必选择正规医院就诊，避免延误病情。