

聚焦 养老一线

开栏的话:

2023年5月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于推进基本养老服务体系建设意见》,进一步明确基本养老服务事项。目前,我市人口老龄化进程加速,截至2024年底,60岁及以上老年人口数量为55.1万人。养老问题已经成为全社会普遍关注的焦点。即日起,本报开设《聚焦养老一线》专栏,记者深入养老机构、社区养老中心、老年群体等,聚焦我市养老服务行业,讲述一线护理人员工作中的点点滴滴和老年人生活中的琐事、趣事,展现我市养老服务发展的成果。

王晓南:用青春守护“夕阳红”

■文/图 见习记者 张赢

“宋姨,今天身体咋样?有没有开心事跟我分享?心里要是有啥不高兴的事,随时都跟我说呀。”5月19日,在漯河万安老年公寓,身着工作服的护理员王晓南轻轻蹲下身子,微笑着与老人拉家常,眼神里满是关切。

1991年出生的王晓南原是单位的会计。2023年,养老服务行业面临用人短缺困境,急需年轻力量补充。此时,王晓南主动报名转岗竞聘一线护理员,开启了自己的职业新篇章。

“我从小跟着爷爷奶奶长大,对老人有特殊感情。看到转岗竞聘的消息就想试试,也挑战一下自己。”王晓南回忆。此前在财务科工作时,她细致耐心的服务态度已赢得许多老人的喜爱。这份经验也成了她投身养老护理行业的重要动力。

转岗初期,王晓南压力倍增。“体力还行,但心理负担比较重。”她坦言,从零开始学习基础护理知识,尤其是怎样照顾失能失智老人——他们生活无法自理,情绪又常不稳定。护理工作不仅需要专业技能,更考验耐心与细心。为此,她向前辈虚心请教,逐步积累经验。

“随着社会老龄化的加剧,养老护理需求越来越大。我觉得这份工作特别



王晓南与老人聊天。

有意义。”王晓南坚定地说。

在日复一日看似琐碎的护理工作中,王晓南逐渐找到了自己的价值。“有一位赵阿姨,儿女送来食物后她一边把苹果塞到我手里,一边叫我‘好闺女’。那一刻,我心里特别感动,再累

也觉得值了。”王晓南笑着说,看到老人们在她的照顾下身体状况慢慢好转,脸上重新露出开心的笑容时,她觉得所有的辛苦都是值得的。

在王晓南看来,老年护理工作不仅要照顾老人的生活起居,还要给予老人

精神上的关爱和陪伴。“很多老人因子女忙碌无暇照顾而来养老院。他们的内心其实很孤独,特别需要有人陪伴。”因此,她每天都会抽出时间陪老人聊天,听他们讲述过去的故事。在她看来,有时候老人仅仅是需要一个倾诉的对象,而她愿意成为那个耐心的听众。

培训、上岗、学习……现在的王晓南不仅积累了丰富的经验,还收获了众多老人及其家属的认可与称赞。但她并未因此停下脚步,而是始终保持着学习的热情。“养老护理行业发展迅速,我们必须不断学习新知识和新技能,才能更好地服务老人。”她利用业余时间积极参加各种培训课程,学习前沿护理理念和方法,努力提升自身专业素养。2024年,王晓南在河南省养老服务技能大赛家政服务员(家庭老人照护)赛项中荣获个人二等奖。

在王晓南眼里,养老护理是一份神圣的职业,它承载着无数家庭的期待,体现了社会的温度。“我希望继续在老年护理岗位上发光发热,为更多老人带去温暖和关爱;也希望通过自己的努力,让更多人了解养老护理行业,尊重和关注我们这个群体。同时,期待有越来越多的年轻人加入,为养老护理事业注入新的活力。”王晓南说。

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐,培养自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或热心公益、无私奉献,不求回报帮助他人、服务社会,传播正能量,倡树文明新风;或在养生与保健方面有独特的理念、方法等;或别具情趣、心灵手巧,在生活的某方面有特长和绝活;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。
电话:13938039936

欢迎提供新闻线索!



快乐养生

养生先“养”情志

情绪对身体健康有着重要影响。中医古籍《黄帝内经》中记载了古人丰富的养生知识,其中就包含了不少情志养生的内容。

《素问·阴阳应象大论》载:“是以圣人无为之事,乐恬憺之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终,此圣人之治身也。”也就是说,人只有恬淡虚无、心宁志守,才能长寿。现代人往往忽略了这个道理,常常放纵自己、率性而为,不懂得守神节欲,从而伤精耗气。人们只有保持内心的安宁和稳定,懂得自律,减少欲望,不因外界事物的变化而焦虑,才符合养生之道。

我们还要顺应四时阴阳的变化来调神养生。对此,《黄帝内经》中有详细论述——春三月是阳气升发的季节,要“广步于庭,被发缓形,以使志生”。也就是要多出去活动,舒缓形体,

使情志和自身阳气一起随着自然界宣发升腾。夏三月是万物繁盛的时节,应“夜卧早起,无厌于日,使志无怒”。也就是要适当晚睡(晚上11时以前入睡)早起,不要厌恶夏天日长天热,保持心境平和,不要发怒,以免耗散阳气。秋三月是成熟的季节,应“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气”。也就是要早睡早起,收敛神气,使情绪安宁,以适应秋天的肃杀之气。冬三月是收藏的季节,要“早卧晚起,必待日光,使志若伏若匿”。也就是要适当早睡,太阳出来时再起床,使情绪、精神沉下来,与冬季的闭藏特点相适应。

总之,情志舒畅、平和是健康长寿的重要条件,养生要先“养”情志。

据“学习强国”学习平台

暖心社艺术团:传递温暖与欢乐

■文/图 本报记者 孙震

源汇区顺河街街道东大街社区活跃着一群“不服老”的银发老人,虽已两鬓染霜却神采奕奕。退休后的他们换上绚丽的演出服,拿起麦克风,将欢声笑语送到街坊邻居家门口。这支成立两年多、成员平均年龄超过65岁的艺术团是社区里的“银发文艺轻骑兵”,以歌舞为媒传递温暖,用行动为社区增添亮色,成为居民心中当之无愧的明星艺术团。

“咚咚锵,咚咚锵……”5月21日,东大街社区新时代文明实践站传来了喜庆的锣鼓声。铜锣震天响,梆子、板胡齐上阵——暖心社艺术团的老人正在排练歌曲、戏曲等节目。

打梆子的赵保安今年77岁。退休前,他是单位里的文艺骨干;退休后,他是暖心社艺术团的“主心骨”。为了让文艺节目更贴近生活、贴近群众,他带领艺术团深入挖掘社区日常,将党的新政策、社区新变化巧妙融入三句半作品《夸夸我们的新生活》。每次表演时,台下总是响起热烈的叫好声和掌声。居民王阿姨激动地说:“节目把社区变化唱得明明白白。我们的生活越来越好,听着心里真得劲儿!”赵保安常挂在嘴边的一句话是:“咱们的舞台不在剧院,而在老百姓的心坎上!”

为什么要组建艺术团?赵保安笑着



暖心社艺术团团员在排练节目。

说,“老了,在家闲着没事,走出家门为社区居民送去欢乐,自己心里也舒坦。”社区里,像他这样钟情文艺的老人有20多位。70岁的杨玉芝退休后非常喜欢文

艺活动,2004年到市老干部活动中心系统学习声乐,2022年又拜师学习中阮。“家人特别支持。我先后购置了中阮、小阮、柳琴等多件乐器。”杨玉芝笑着说,“我现在能弹奏十余首曲子,会演唱十几首歌。闲暇之时弹奏几曲,我的晚年生活可充实了。”

杨玉芝留意到社区里不少高龄老人缺少陪伴、内心孤独,便以生活为蓝本,创作了情景剧《社区邻里一家亲》。在剧中,她扮演热心大姐,生动演绎陪伴老人聊天唱歌的温馨场景,感动得观众眼泪直流。独居老人张大爷动情地说:“剧里的情节就像发生在自家。谢谢老伙计们,

让我知道自己还有人惦记着。”杨玉芝还发挥所长,带着十余名姐妹从零起步学唱歌,用旋律点亮生活。艺术团团员李奶奶感慨:“以前在家闷得慌,现在最盼着每周一、周三排练。和姐妹们唱唱歌,感觉自己都年轻了十岁!”

有着同样感受的还有70岁的张莲英。她退休后跟着手机学唱歌。“没老师教可不容易,先要记歌词、抠唱腔,反复推敲伴奏配合。一板一眼、一腔一调地细抠,成百遍练习,我们才能满意。”张莲英感慨道:“作为业余爱好者,我的水平提高主要得益于艺术团这个大家庭。”

“在暖心社艺术团,不管是科班出身还是自学成才,每次排练大家都用心切磋、共同进步。”赵保安说,如今团队配合默契,准备两小时晚会、编排十余个节目已游刃有余。

除了排练时间,逢重要节日或者周末,他们便带着便携音响、折叠展架,穿梭于辖区大街小巷。他们在小区里唱响红歌,激昂的旋律回荡在楼宇之间;在广场上播放经典戏曲,引得居民纷纷驻足观看。有居民打趣道:“只要他们演出,哪儿都是‘星光大道’,比电视节目还精彩!”除了活跃在社区,他们还定期走进养老院,用精彩演出丰富老人们的精神文化生活。养老院的护工感慨:“每次艺术团来,老人们的高兴劲儿能持续好几天。”

“不仅如此,暖心社艺术团还紧跟时代步伐,改编戏曲歌曲,编排防溺水、反诈主题情景剧,宣传效果特别好。”东大街社区党总支书记黄贺云介绍。

莫道桑榆晚,为霞尚满天。楼道里的欢声笑语、广场上的热烈掌声、邻里间的脉脉温情,都是东大街社区暖心社艺术团“老有所为”的生动诠释。而他们的暖心故事,仍在社区舞台上续写着新的篇章。

此刻,我反复端详着母亲的照片,想把每一个细节都看得清清楚楚。然后,我在微信上打出了一行字给妹妹:“问咱妈,这纺的线干啥用?”妹妹回复:“妈说纳鞋底用。”紧接着,她又转述母亲的话:“现在的衣服都是买现成的,大多是化学制品成线,硬,穿着不舒服。老年人还是喜欢棉线。人老了,啥大活儿都干不了,只有针线活儿多少还能干些。”

如今,很少人会纺线织布缝衣了。看到母亲搬出纺车纺线,我的内心涌出幸福的暖流。回忆过去的点点滴滴,我的思绪如棉线般绵长。纺车的低吟似轻柔的弦乐,萦绕在我的童年记忆中。



往日情怀

■王海川

在河南老家院子里,母亲坐在纺车前,右手轻轻摇动,左手牵引着长长的丝线。妹妹在微信群分享的这张照片让我仿佛再次听到了纺车的“吱吱”声,勾起了我对童年的回忆。

二十世纪六七十年代,农村生活物资匮乏,家中的衣物、床单、被褥,甚至我上学的书包,都是母亲用纺车纺出的线织成的。那些夜晚,母亲在昏暗的煤油灯下纺棉花,无论多么寒冷,她都不曾停下。我记得一个寒冷的夜晚,全家人围坐在煤火旁吃过饭,母亲收拾完碗筷、喂过猪后,就在纺车前忙碌。她拿来玉米叶子编的蒲团坐下,双腿盘着,双手熟练地整理纺车。那个时候,母亲的纺车由木架、锭

母亲的纺车

子、绳轮和手柄组成,大轮子直径约一米,通过父亲“特制”的麻绳带动木锭子旋转。母亲纺线前先要把生产队分配的籽棉花晒干,然后把其中的杂物、棉籽挤出后再弹一弹,棉花变蓬松后搓成条状纺线。只见母亲将棉条纤维粘在锭子上,然后右手摇、左手拉线,大轮子快速旋转,发出有节奏的“吱吱”声。纺车的旁边是小方桌,桌子一角放着一盏煤油灯,供母亲纺棉花和我们兄弟三人学习照明。夜深了,母亲催我们去睡觉。伴随着母亲纺线的节奏声,我们相继进入梦乡。一觉醒来,我看到母亲还在纺车前忙碌,最小的弟弟睡在母亲的怀里。那情景,我永远忘不了了。母亲用纺车纺出了我们全家的温暖和希望。



诗词雅韵

家乡的荷塘

■刘文鹏

风在塘边 种下涟漪
蜻蜓的翅膀 轻轻擦过岁月
荷叶托起陈年月光
露珠在时光的褶皱里
摇晃着童年的记忆

蛙鸣是被遗忘的标点
在浮萍间 忽明忽暗地闪烁
菱角藏起尖锐的心事
等月光把水面变成泛黄的信笺

老水车倚靠着脊背
转动着 永不干涸的往事
涟漪深处 有鱼儿街走碎月
又吐出 满塘摇曳的星光

外婆的蒲扇曾摇碎暮色
童谣还在荷叶间
轻轻飘荡
那株歪脖子柳树
仍守着
不肯褪色的乡愁

老年艺苑



老年艺苑

牡丹(国画)

何学楨作

本版组稿:苏艳红