

聚焦 养老一线

孙倩雯：守护老人饮食健康

■文/图 见习记者 张 赢

“宋姨这两天胃口不好，我特意为她做了营养餐，比较清淡。”“刘叔爱吃辣椒，我专门做了低油低盐的辣椒油。”5月19日，在漯河万安老年公寓，临近饭点，孙倩雯叮嘱送饭的工作人员。

1992年出生的孙倩雯是漯河万安老年公寓的一名营养配餐员，同时也是膳食科的负责人。

每天凌晨5点，大多数人还在睡梦中时，孙倩雯已赶到菜市场采购新鲜的蔬菜。采购完毕，她还要对食材进行严格检验。

“老年人的肠胃非常脆弱，一定要让他们吃得好、吃得干净。”制作食谱、买菜挑菜是孙倩雯日常工作的重要内容。每一位老人爱吃什么、有哪些忌口，她都记得清清楚楚。

每到吃饭时间，孙倩雯一边给老人们打饭，一边询问他们最近的饮食喜好，和他们唠唠家常。

“这里的饭既好吃又有营养，花样也多。今天的午饭有软烂的土豆鸡块，还有粉浆面条。”赵阿姨端着饭碗，脸上满是笑容。

到漯河万安老年公寓工作前，孙倩雯便注意到一个情况：邻居家是四世同堂，老人吃饭既要清淡又



孙倩雯为老人送上营养餐。

要有营养，所以这家人每天都要单独给老人做饭。这让孙倩雯意识到老年人膳食的特殊性，也让她看到了银发经济未来的发展前景。

2022年，孙倩雯到漯河万安老年

公寓上班。平时热爱烘焙、烹饪的她，从最基础的工作做起。

“一开始我是帮厨，但看到老人们因牙口不好有些食物不好消化时，就想着怎样让饭菜既软烂又有营养。”怀着

这份朴素的心愿，孙倩雯踏上了系统学习之路：白天在食堂工作，周末和晚上泡在图书馆看《老年营养学》。她手机里还关注了不少营养学的公众号，利用碎片化时间学习营养学的文章，以丰富自己的理论知识。

就这样，孙倩雯的努力逐渐有了成效。2024年2月，她在全国职业技能竞赛中取得了营养配餐员高级证书，成为团队里最年轻的持证营养师。同年3月，她在河南省养老服务技能大赛营养配餐员（老年餐）赛项中荣获个人一等奖。

目前，除了每日例行的食材遴选环节，孙倩雯每周五还会和其他营养师根据老人们的身体状况共同制订下一周的膳食计划，对各类瓜果蔬菜、肉蛋奶制品以及谷物进行科学配比，坚持每周更新，以最大限度地避免菜品重复，确保膳食的多样性和营养均衡。

从精挑细选各类蔬菜，到反复调整食物软硬程度，再到精准把握老人口味，孙倩雯用行动让“吃好每一餐”成为对每位老人的承诺。

“叔叔阿姨的笑容，就是我最好的‘获奖证书’。让每位老人吃好每一餐，对于我来说就是最有意义的事情。”孙倩雯告诉记者。

八旬老人爱“地书”

■文/图 本报记者 郝河庆

每天早上6点，沙澧河风景区母猪圈河畔的小路上，81岁的宋福圈老人左手提着水桶，右手握着一支自制的大毛笔，以水为墨在方格小路上缓缓书写。“字迹蒸发后便可重写，既锻炼身体又美观环保。”老人说。路过的市民纷纷驻足，有人掏出手机拍照，有人轻声赞叹：“宋老师的字真像印上去的！”老人抬起头，清瘦的脸上浮起温和的笑容：“能写字是福气，能让大家高兴就好。”

6月2日早上，记者来此采访时，宋福圈老人正在书写《三字经》。他放下毛笔，用毛巾擦了擦手，坐在小凳子上聊起往事。“我老家在叶县，家里的十多亩地现在交给亲戚种了。”老人语气平和，却透着坚定。60岁那年，他和老伴跟随儿女搬到漯河养老，住在市区建设路附近。



宋福圈写的“地书”。

“那时我在双汇广场写字，没想到一写就是二十多年。老伴总说，写字能静心。”

提起老伴，老人黯然神伤。前几年老伴病逝后，宋福圈老人就搬到了召陵区纺织路

一处老房子居住。“我一个人住，但日子不孤单。每天来这儿写字，看河水缓缓流过，心里踏实。”老人说。

宋福圈的书法功底源于幼年自学。“我从小就爱写字，没老师教，经常临摹字帖。”他回忆说，年轻时在家务农，有时为村里写宣传标语。“我初中毕业，很喜欢诗词，很多名句能随手写来，孙女也爱看。”老人边说边拿起毛笔，笔锋游走间，一句“老骥伏枥，志在千里”让人眼前一亮。他笑称：“务农时练字是忙里偷闲，现在写字是享受生活。”

如今，宋福圈的生活简单而充实。写完字后，他回家照料孙女，闲暇时翻阅诗词集。“学到老写到老，我这把年纪还能进步。”他热情地邀请围观的人群，“有喜欢‘地书’的朋友可以来这儿交流，咱们互相学习。”市民李阿姨称赞道：“宋老师的字有魂，看着他写字是一种享受。”

上午9时许，老人收起毛笔和小桶。小路上，书法未散，字迹如他的人生——端正、清秀，充满力量。宋福圈的故事让我们明白：岁月可以带走青春，却带不走心中的热爱。

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儿；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：13733993688

欢迎提供新闻线索！



养生课堂

背手走路易跌倒

很多老年人都有背着手走路习惯，这与年龄增长而出现的身体变化有关。其中比较明显的是骨骼和肌肉发生自然退化，胸椎和腰椎容易弯曲，形成驼背。当驼背导致身体重心前移，人会本能地把手臂背在身后，起到一个配重的作用，把重心调整回来。

此外，老年人的腰腹部肌肉和下肢肌肉力量逐渐减弱，走路时容易摇摆不稳。而背手动作能帮助固定上半身，让步伐更稳健。

不过，长期保持背手走路的习惯可能会带来新问题：会使肩关节内旋，加重圆肩驼背；限制手臂的自然摆动，影响整体协调性；还可能因视线下移增加跌倒风险。

要想解决上述问题，老年朋

友不妨试试以下方法：

推墙开肩。面对墙壁保持一臂距离，双手推墙的同时挺直腰背，保持10秒，每天5次至8次。这个动作能帮助打开肩颈，矫正姿势。

摆臂快走。有意意识地在安全场地练习摆臂行走，双臂自然地前后摆动。刚开始这样做可能会觉得费力，但坚持两周就会逐渐适应。

使用辅助工具。对于平衡感较弱的老人，使用单点手杖比背手更安全。选择手杖时要注意，手柄高度应与手腕横纹齐平。

平时家人要多留意长辈走路姿势的变化，如果发现老人背手走路时伴有明显驼背、小碎步或容易疲劳，建议及时就医。

据《文摘报》



诗词雅韵

故乡的麦浪

■刘文鹏

风在田垄间敲响铜铃
金色潮水漫过记忆堤岸
麦秆举着沉甸甸的月光
麦芒是岁月淬炼的锋芒

母亲的汗水滴落成盐
在旧草席上结晶成河
她翻动的不只是麦粒
还有被烈日炙烤的时光

面塑的老虎驮着童年奔跑
燕子衔来麦香萦绕的晨昏
老面引子发酵的月光里
邻居的笑声揉进面的温柔

布谷鸟啄破寂静的壳
麦浪深处浮出故乡轮廓
那些被风吹散的麦花
正以朴素的姿态落进游子永不褪色的掌纹



习作园地

让生活丰富多彩

■詹永平

我刚退休时，虽然从工作压力和繁忙事务中解放了出来，但是总感觉有点空虚无聊。于是，我就在业余时间学习了太极拳、太极剑等，还经常参加各种活动，生活过得有滋有味。

孙女出生后，我中断了打拳，和老伴一起搬进儿子家，全身心照顾一家老小的生活。后来，我带孙女玩跷跷板、荡秋千，教她学骑自行车、打乒乓球和羽毛球。看着孙女一天天长大，我很满足。骨肉亲情、天伦之乐让我的心里溢满幸福。

新冠肺炎疫情防控期间，我在家百无聊赖，就开始学玩手机，学会了用手机查找资料、解感答疑，还学会了用手机上网课，学习文化馆举办的唱歌、跳舞两门线上课程。我每天认真听课，按要求交作业，积极和老师互动，从被动打发时光变成了主动上课，并学会了十多首歌曲和几支舞蹈，生活过得很充实。

前几年，我参加一次庆典活动时

意外扭伤了腿，日常生活需要人照顾，最初我感到焦虑。不久，我找到了新的生活乐趣。我开始看书、读报。看了几则征文启事，我就试着写了几篇文章，第一篇《老年人要学会找乐》刊登在《漯河日报》上；接着，另一篇《怀念我家的房子》在该报《我和房子的故事》栏目刊登；不久，《做坚强军嫂》也发表在《老人春秋》杂志上。我把所思所想悟通过文字表达出来：有回忆往昔、思念亲人的感怀，有对抗疫英雄的崇敬，也有自己强身健体的收获和对不文明行为的批评。文章的发表、编辑的鼓励让我心情开朗，腿伤也好得快了。痊愈后，我不仅能干家务，还能跳舞、打拳。今年5月1日，我来到养老院表演节目，受到大家的欢迎和夸奖。

充实快乐的生活能让人心情舒畅，还能增强免疫力。因此，不管遇到什么困难，我们都要调整好心态，把日子过好。



詹永平在养老院表演节目。

图片由作者提供

老有所乐的心得，家庭生活、祖孙相处的动人瞬间，邻里、朋友之间的温情故事，外出旅行的所见所闻，发生在身边的新鲜事，在养生、健身方面的经验等，您都可以动笔写下来，与大家一起分享。您的书法、绘画等艺

术作品，或者生活中的巧手小制作等，也可以在这里展示。投稿请采用电子版，书画作品拍成照片，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱375135660@qq.com。联系电话：13733993688。

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画，这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、

健康至上 珍惜当下

■林木林

转眼间大哥去世已经一个多月了，我甚是思念他。他的去世引发了我关于生命的思考。

干事业也要照顾好身体。大哥出生在农村，是家中长子。家里兄弟众多，他从小就吃苦受累。为了撑起这个家，他总是尽力帮助父母干农活儿。工作后，大哥兢兢业业、勤勤恳恳，凭着勤奋和务实成长成为一名处级干部。大哥性格刚强，常常和工作“较劲”。或许因为不按时吃饭、不注意休息，或许不会劳逸结合，刚退休没几年，他就病倒了。因此，在追求事业的道路上，我们必须认识到身体健康的重要性。

要学会照顾好自己。人老了就要服老，不能再逞强。不要过度担心儿女的生活，要考虑身体的承受能力，不能太累。儿孙自有儿孙福，相信他们的事情自己可以解决好。

要学点医学知识。平时多听一些养生讲座，根据医生的建议学一些养生知识，养成良好的生活习惯。

健康才是一切。退休了，就该放下压力，好好享受生活。家庭成员在一起，充满温暖和关爱；夫妻相互扶持、温暖相伴。

我在兄弟中排行老三。大哥在世时一直关心着我的学业和工作，对我呵护有加。他身上的优良品质让我受益匪浅。大哥，一路走好！



老年艺苑

屈原（国画）

周青海作



本版组稿：苏艳红