

聚焦 养老一线

张飞燕:悉心关爱 让老人安享晚年

■文/图 见习记者 张赢

“姨，腿伤好了没有？您还是要注意休息……”“叔，翻身的时候慢些。来，让我帮您调整下枕头。”6月6日，在漯河光大汇晨康养中心，和往常一样，护理部主任张飞燕手持记录本，穿梭在各个病房间。她俯身观察老人的康复情况时，动作轻柔而专业；核对床头的护理记录时，连老人生活的细微变化都不放过。从卧床老人的翻身频率，到慢性病患者的用药时间，每位老人的健康档案对于张飞燕来说，早已烂熟于心。

张飞燕出生于1992年，家乡在陕西。2012年高考填报志愿时，她选择了“冷门”专业——老年服务与管理。

2014年，21岁的张飞燕到北京光大汇晨养老服务有限公司实习。初入养老行业，面对卧床的老人，她遭遇了诸多挑战。“仅仅给老人翻身我就累得满头大汗，闻到异味也偷偷干呕。”回忆起那段时光，张飞燕毫不避讳地说，“干这一行，最难过的还是心理关。”直到一个深夜，张飞燕曾细心照顾过的一位老人执意要陪她值夜班时，胆小的她才明白这份工作还承载着超越血缘的人间真情。

毕业后，张飞燕选择留在北京光大



张飞燕教老人使用按摩工具。

汇晨养老服务有限公司，成为一名真正的护理员。当时身边不乏质疑的声音，但她不为所动。

2016年，张飞燕升任护理主管。

2020年漯河光大汇晨康养中心开业时，张飞燕作为核心成员参加了典礼，并被任命为漯河光大汇晨康养中心护理部主任。测量老人房间扶手的精准高

度、反复调整护理员排班表、团队技能培训……如今，张飞燕已是工作中的“多面手”。

在张飞燕看来，养老护理绝非简单的“伺候老人吃喝拉撒”，而是要让老人在无微不至的关怀中安享晚年。“在硬件设施上，我们康养中心每个房间都配备呼叫器、铺设防滑地板；在服务细节上，我也会要求护理员记住每位老人的口味。哪怕有老人临时想吃当天菜单没有的餐食，我们也会安排厨房也会为其‘私人订制’。”张飞燕说。

每天下午3点，张飞燕会跟同事们一起组织老人参加丰富多彩的活动，如唱歌、跳保健操、剪纸等，每逢节日还会开展包饺子、缝香包等活动。看着老人们在康养中心快乐地生活，张飞燕感到非常满足。

如今，张飞燕已是高级护理员。她时刻关注着养老行业的发展：“护理员队伍里，50岁左右的女性占多数。她们帮老人翻身、学习使用智能设备都很吃力。希望能有更多的年轻人加入这个行业。”

“把每位老人当家人，将心比心。”张飞燕常把这句话挂在嘴边。十年如一日，张飞燕用爱与专业技能，在养老服务的道路上坚定前行。

我的退休生活

■谢文衍

退休，曾被人们视为人生忙碌旅程的句号。然而，对于我而言，它更像一段崭新旅程的起点。告别了往昔早出晚归的工作状态，我并未选择安逸地享受悠闲时光，而是毅然决然地投身于教育志愿者的行列，从此开启了充实且意义非凡的退休生活。

每个周末，我总会早早地到达社区课堂。孩子们那一张张纯真无邪的笑脸，一双双充满对知识的渴求双眸，恰似一束束温暖的光，照亮了我退休后的生活。辅导作业之际，我深知自己肩负的责任重于泰山。我耐心地解答他们在学习中的每一道难题，从错综复杂的数学题，到优美动人的文章；从奇妙

有趣的科学现象，到别具一格的英语语法。我尽量用通俗易懂的方式帮助他们叩开知识的大门。每当看到孩子们在我的讲解下豁然开朗，那原本紧皱的眉头渐渐舒展开来，我心中便涌起满满的欣慰，仿佛又重拾了往昔在工作岗位上教书育人的成就感。

国学诵读，犹如一股澄澈的清泉，润泽着孩子们的心灵。我引领他们诵读经典诗词。从《论语》蕴含的深邃智慧到《诗经》的优美华章，从李白的豪放洒脱到杜甫的忧国忧民，在抑扬顿挫的诵读声中，孩子们领略了中华优秀传统文化的博大精深。他们仿若穿越时空，与古代的文人墨客展开对话，切身感受古人的智慧与情怀。

在服务社区的课堂里，我收获的远不止孩子们的进步与成长，更多的是他们给予我的温暖与感动。记得有一次，在我生日那天，孩子们悄悄准备了一份小惊喜。当我踏入教室，他们齐声为我唱起生日歌，还纷纷送上自己亲手制作的贺卡。那一刻，我的眼眶不禁湿润了，这些平日里

不怎么爱表达的孩子以他们最为纯真的方式，倾诉着对我的爱与感激。这一简单却真挚的举动让我深切体会到，自己所付出的一切是如此意义重大。

我的退休生活因这些孩子而变得五彩斑斓。在发挥余热过程中，我寻得了新的人生方向与意义。每一次的公益服务都是我与孩子心灵的深度交融，是我对教育事业的延续与坚守。我愿如那默默燃烧的蜡烛，以自己微弱却坚定的光芒照亮这些孩子前行的道路，为他们的成长添砖加瓦，让他们在爱的陪伴下茁壮成长，绽放出璀璨夺目的光芒。



银龄宝典

有人认为，朋友变少是导致老年人孤独的重要原因。只要增加其社会交往，就能帮助他们重拾快乐。

中国科学院心理研究所研究员张侃表示，与年轻人相比，老年人社会经验丰富，在社交决策上更理智，会倾向于把有限的时间和物质资源投入更能满足深层情感需要的关系里，同时放弃那些相对不重要的。这就导致老年人朋友数量少但质量高。此外，老年人与朋友交往时，更偏向情感调节和精神互动，而不再像年轻人，热衷于讨论经济危机等社会问题。老年人感到孤独，尤其是遇

到困难、压力时，其部分情感支持不能由家人提供，只能通过与最亲密的朋友沟通来获得。因此，随着年龄的增长，老年人的社交圈虽然有逐渐变小的趋势，但只要稳定的密友，就不会损害他们晚年的幸福。

张侃强调，关系质量不能完全用交往时间长短来衡量。以下几类朋友可能对增强老年人幸福感有更大帮助：

知根知底。老朋友相识已久，有深厚的感情基础，双方对事物、人际关系等方面的认识比较相近，共同话题多，往往不需要过多的言语就能相互理解。

懂得倾听。这样的朋友愿意倾听老年人的经历和感受，理解他们的需求，可以带来情感支持，减轻老年人的孤独感。

情趣相投。泛泛之交会让沟通流于表面，但当老年人与志同道合的朋友交往，就能打开话匣子，探讨共同的兴趣爱好，有助于提高老年人的社交满意度和生活质量。

忘年交。年轻人充满活力、思维敏捷、善于接受新事物。与年轻人交往，能激发老年人的好奇心和童心，有助于保持愉快心情，消除孤独、寂寞、烦躁等不良情绪。与年轻人交往也可促使老年人学习

新知识，跟上时代步伐，延缓身体尤其是心理上的衰老。

想结交合适的朋友，老人可以多参加社交活动，如加入兴趣小组，积极参与社区组织的合唱、广场舞等，拓展社交圈。此外，各城市推出的老年大学也是很好的社交场所。

张侃提醒：老年人结交新朋友时一定要谨慎。陌生人很难在短时间内真正了解彼此。因此，老年人交友，特别是在与异性朋友交往时，关系不要发展过快，以免受骗。

据《生命时报》

增强老年人幸福感 交友更重交心

法律课堂

被篡改的遗嘱是否还有效力

【案例】

我奶奶留下的遗嘱上疑似有内容被篡改，但保管遗嘱的姑姑矢口否认。请问律师：如果遗嘱经鉴定确认遭到篡改，是否这份遗嘱就无效了？

【律师解答】

我国民法典规定：遗嘱被篡改的，篡改的内容无效。该法同时规定，继承人有下列行为之一的，丧失继承权，其中包括“伪造、篡改、隐匿或者销毁遗嘱，情节严重的”。

因此，如果经鉴定和调查确认遗嘱被篡改，篡改部分的内容无效。如果情节严重，可以起诉要求确认篡改人丧失继承权。

据《上海法治报》

习作园地

■刘文鹏

记忆里的父亲总带着山的轮廓。他站在田埂上时，背影被夕阳镀成古铜色，宽肩脊背撑起晨雾与暮色；他蹲在灶炉前添柴，火光跳跃在皱纹里，那沉默的侧脸又像被岁月打磨过的岩石，虽粗糙却藏着恒久的温暖。

小时候总觉得父亲的手掌是块磁石。我的小手被他握着走过田埂，掌心的老茧蹭过我的手背，像山路上的碎石子，却让我在泥泞里走得稳当。有次我摔破膝盖大哭，他没弯腰抱我，只递来片干净的梧

桐叶，说：“山脚下的树苗，得自己扛住风雨。”后来我懂了，他不是冷漠，而是把“疼”藏在脊梁里——就像山，把泉水藏在岩层深处，只在你口渴时，让“叮咚”声引你找到源头。

他的话少，却比任何说教都重。那年我贪玩弄丢了学费，躲在谷堆后发抖，以为会迎来雷霆般的责骂。可他找到我时，只坐在田埂上抽了袋烟，烟圈飘进暮色里，才哑着嗓子说：“人活着，得跟山一样，知道自己该顶什么。”后来我把攒了半月的野枣卖了凑

学费，他接过钱时，指腹在我掌心轻轻摩挲，那触感像山风拂过，带着粗糙的温柔。

如今我在城市的高楼间穿梭，父亲的身影却越来越清晰。他是我电话里永远说“都好”的那端，是老院子里那棵他亲手栽的柿子树，也是每次回头时，想象中那座永远矗立的山。山不会说话，但它知道每朵云的来路，记得每颗种子的归处——就像父亲，把所有牵挂都长成了沉默的守护，让我在漂泊的路上，一想起他，就有了背风的岸。

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、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 37513566@qq.com。联系电话：13733993688。

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……

线索，请联系我们。
电话：13733993688

欢迎提供新闻线索！



老年人过度购买保健品问题如何解决

案例

李女士说，她每次回老家，都会看到屋子里摆满父母通过参加讲座或在网上购买的保健品。

为此，父母不仅花光了每月的退休工资，甚至有时还会借钱购买。网络上老人痴迷保健品成瘾的案例比比皆是，央视也报道过这种骗局。李女士劝说阻止时，她的母亲就脸色难看地说：“你怎么啥事都管？我们花自己的钱，受骗也愿意！”

李女士的母亲还说，保健品推销员总是对他们嘘寒问暖，参加保健品讲座还能结识一些新朋友。尽管保健品价格不低，但他们还是愿意购买。李女士为此很苦恼：“劝也劝不住，说多了还影响家庭关系。”

分析

老年人过度购买保健品系多方面的原因所致。一是对健康的焦虑和对疾病的恐惧。成年人随着年龄的增长，身体机能会逐渐下降，不少人会把保健品视为延缓衰老、预防疾病的救命稻草。

二是被精准营销与情感操控。大多数保健品讲座上，销售人员夸大保健品效果，并通过嘘寒问暖、赠送礼品等方式与老人建立信任，诱导老人持续消费。三是认知存在局限。部分老人对医学知识了解有限，易被伪科学话术误导，加上朋友推荐或群体活动中“大家都在买”的暗示，在从众心理作用下盲目跟风购买，等等。

积极参与社区事务、发挥余热为社区贡献微能量。生活上安排得井井有条，有稳定的日常行为习惯和模式时，既可以改善健康、缓解不良情绪，又能减少心理上对保健品的“神奇功效”的期待。

家庭层面，应加强理解与关怀。在保健品这类问题上，通常老人们不仅仅是为了购买产品，而是通过购买保健品来捍卫自己的“决定权”，并享受购买过程中被人关怀的感觉，获得社交需求的满足感。

作为子女，我们无法帮父母避开生活中的所有风险。但对于他们的行为，我们要先去尝试着理解，而非指责。沟通时注意维护他们的尊严，避免说“你怎么这么糊涂”这样的话。我们要多用温和的话语与他们沟通，同时也可借助权威机构发布的消费提醒等，让他们明白过度购买保健品的危害。同时，每逢周末或节假日增加陪伴父母的时间，多进行家庭互动活动，如聊天、玩益智游戏、做运动等。

社会层面，应加强监管与维权支持

医院、院校等多部门联合开展“科学养老”健康教育讲座，解读保健品成分与风险；持续推广国家反诈中心APP，拦截骚扰电话和虚假广告；组织老年人参与反诈情景剧，揭露“亲情牌”“专家牌”等话术套路；鼓励社区、物业监控可疑的“健康讲座”“免费体检”活动，及时上报监管部门；有条件的地方，开通老年人心理咨询热线，帮助化解不良情绪。同时，开辟老年人消费维权绿色通道，简化举证流程，减少老年人维权难度。

本文作者为国家二级心理咨询师、社会工作者王晓景

对策

老人层面，应加强反思与自我管理

老人要定期整理家中的保健品，看是否有大量重复购买行为，同时问问自己：“是什么引导自己不停地购买保健品？”“购买保健品给自己带来了哪些好处？这些有没有别的东西可以替代？”

老年人如果觉得生活乏味，可以根据自身实际情况学习感兴趣的东西，丰富个人生活。比如跳广场舞、打太极拳、练习书法等，或者利用丰富的人生经验积



心理讲堂

记忆中的父亲



乐趣(国画)

徐宜超 作

本版组稿：苏艳红