

聚焦 养老一线

张玉萍：用爱守护老人幸福生活

■文/图 本报记者 张 赢
“马上要开始做广播操了，快给老人们准备准备……”日前，记者在漯河光大汇晨康养中心见到张玉萍时，她步履匆匆。这名1993年出生的护理长，胸前挂着工作牌，口袋里随时装着记录老人需求的笔记本。

张玉萍曾是一名护士。2016年，护理专业毕业的张玉萍进入郑州市中医院妇产科工作。张玉萍说，在医院的工作经历让她掌握了过硬的护理技能，也让她习惯了连轴转的工作模式。

2020年，张玉萍回到漯河。恰逢漯河光大汇晨康养中心招聘，她投了简历。“当时我对养老行业完全没有概念，以为就是照顾老人吃饭、睡觉。”入职后的第一个月，张玉萍就遭遇了“水土不服”：首次为卧床老人换尿布时，即使戴着两层口罩，生理上本能的不适仍让她几欲干呕。更艰难的是理念的转变——“之前在医院，病人得遵循医嘱；在养老院，我们得顺着老人的性子来。”张玉萍说。

有一次，一位患有阿尔茨海默病的老人怀疑张玉萍偷了他的药，指着她的鼻子大声呵斥。“我当时觉得特别委屈，跟他解释，可他根本不听。”张玉萍告诉记者。回到办公室，她还是忍不住掉了眼泪。

带教她的护理部主任张飞燕看出了她的委屈与不解，耐心地向她道：



张玉萍陪老人聊天。

“老人就像老小孩，跟他们沟通不能直来直去。老人的世界像破碎的拼图，我们得学会用耐心把这些拼图一块一块拼起来。”一番话点醒了张玉萍。于是，她开始观察老人言谈举止，学习用温和的语气和他们交流；遇到老人发脾气，她不再急于辩

解，而是递上温热的茶水，等对方平复情绪后再慢慢解释。张玉萍说：“有时候一个拥抱比十句解释都管用。”

医院妇产科的工作经历让张玉萍在养老护理中独具优势。

“孕妇和老人都是需要特殊照顾的

群体，都需要耐心和细心。”张玉萍说，她把在妇产科的工作经验融入养老护理实践。为此，她建立了新人住老人档案，每天定时回访，记录他们的饮食、睡眠和情绪变化。

“就跟监测胎心一样，我们要时刻关注老人的身心状态。在妇产科，我们守护的是生命的起点；在养老院，我们守护的是生命的终点。”张玉萍说。

为了让老人生活得更尊严，张玉萍和同事琢磨出不少“小妙招”：针对大小便失禁的老人，他们设计了隐私保护护理流程，在照护时用屏风遮挡，动作轻柔迅速；为了满足老人的个性化需求，他们建立了档案，详细记录老人的各种饮食喜好。

如今的张玉萍已经从一名跨界“新人”成长为独当一面的护理长。“我常跟新来的护理员说，养老护理不仅是简单的体力活儿，还是技术活儿，更是良心活儿。”

张玉萍的办公桌上放着一本厚厚的学习笔记，里面记录着各种养老护理知识和老人的个性化需求。“养老行业发展很快，智能化养老设备越来越多，我们更要不断学习。”她指着房间里的智能呼叫系统说，“这些设备能提高工作效率，但代替不了人与人之间的温情。”

谈到未来，张玉萍说：“希望我们的温情守护能让更多老人享受幸福的晚年生活。”



6月30日，郾城区委社会工作部、郾城区民政局、郾城区教育局主办，漯河食品工程职业大学老年大学承办的“红色旋律颂党恩 砥砺前行谱新篇”文艺演出在黄河广场举行。

常云梅 摄

养生保健

碎片化睡眠比熬夜更可怕

“每天躺床上至少一两个小时才能睡着，稍微有点儿动静就会醒，一晚上能醒六七次，醒了之后很难再入睡。早起感觉就像一晚上没睡，整个人都没精神。”近日，69岁的赵奶奶说。意识到问题的严重性后，家属带她到医院就诊。

接诊后，医生详细问诊检查，发现赵奶奶是出现了碎片化睡眠。医生说，临床中出现这种情况的人不在少数。除老年人外，生完宝宝不久的宝妈、经常值夜班的打工人等，也容易出现长期的碎片化睡眠。

医生认为，碎片化睡眠会导致代谢紊乱、大脑认知障碍，增加罹患阿尔茨海默病的风险。此外，还会导致心血管疾病、情绪和心理健康等问题。

预防碎片化睡眠，医生建议，规律作

息，每天同一时间起床，即使在周末也要保持一致，以帮助建立稳定的生物钟；限制卧床时间，只在感到困倦时上床，并在第二天醒来后起床，避免在床上花费过多时间，以整合和加深睡眠；营造舒适的睡眠环境，确保睡眠环境安静和舒适，减少夜间醒来的可能性；适当利用光照调节昼夜节律，尤其是在下午进行强烈光照，有助于增加昼夜节律幅度，从而减少碎片化睡眠。

医生提醒，规律锻炼、适当运动，但避免在睡前三小时内进行剧烈运动，因为这可能影响入睡。多摄入富含乙酰盐纤维的食物和富含植物寡糖的食物，可改善睡眠。若因碎片化睡眠引起认知功能下降，建议及时就医治疗。

据中新网

习作园地

吃香蕉 忆童年

■陶清雨

我这几年特别容易触景生情、思乡怀旧。端午节到姑姑家串门的时候，看到桌子上的水果盘里摆着一串香蕉，我不禁想起自己第一次吃香蕉时的情景。

我对第一次吃香蕉记忆犹新。那时，农村物资匮乏，日常蔬果都无法充足供应，就更别说是热带水果了。

有一次，从外地做工回来的舅舅带了一大串香蕉到我家做客。我看着那月牙似的水果，忍不住垂涎三尺，舅舅却一直和在母亲拉家常，丝毫没有让孩子们先尝尝香蕉味道的意思，急得我们姐弟俩隔着门帘不停地朝那串香蕉行注目礼。

趁着母亲起身给舅舅舅倒水的间隙，我和弟弟蹑手蹑脚地走进堂屋，悄悄拽下两个香蕉，迅速躲在门帘后面的隔间里，然后每人一个准备大快朵颐。

“姐，好难吃呀！”弟弟一边吐掉

咬在嘴里的香蕉，一边伸着舌头对我说。

“不会吧？咱舅能给咱家拿难吃的东西？”我半信半疑，赶紧把拿在手里看了半天没舍得吃的香蕉塞进嘴里咬了一口。

“真的是难吃，又麻又涩！”我脱口而出，声音惊动了正在聊天的母亲和舅舅。他们闻声而来。

“你俩在这儿干嘛呢？来让舅舅看看……”舅舅的话还没说完，就看到了我和弟弟一脸窘态地站在门帘后，再看看我们各自手中咬掉了一口的香蕉，顿时明白了怎么回事儿，哈哈大笑起来。

母亲快速走到我们跟前，先是帮我们拍了拍衣服上的香蕉残渣，再从我手里拿过被咬了一口的香蕉，轻轻地剥掉那层黄澄澄的外皮，然后将白嫩的果肉递到了我的嘴边。我试探性地咬了一小口，惊奇地说：“噢？咋这么香甜啊！”

弟弟看着我一脸享受的模样，也学着母亲的手法剥开香蕉放进嘴里，然后津津有味地吃了起来。几十年时光一转眼就过去了，我们的生活发生了翻天覆地的变化，能吃到各种各样的水果了。

“咋了雨？饭待会儿才能好，你先吃个香蕉吧！”姑姑看到我一直坐在沙发上不说话，拿了一个香蕉递给我。

我接过姑姑递过来的香蕉，一边吃一边向她讲述了我第一次吃香蕉的趣事儿。

“是呀，过去的日子真是艰难，一年到头也没有吃过几次好吃的。不过现在条件好了，我们想吃什么都能买到。我最近还学会了在手机上购物呢！”回忆起过往，姑姑也是感慨万千。

“来，为我们的好日子干杯！”我趁势拿着香蕉和姑姑手里的香蕉轻轻一碰，然后开心地笑了起来。

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

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！



银龄宝典

老年人健康自我管理的“五把金钥匙”

坚持锻炼身体

年纪大了也要运动，最好先慢走，再逐步快走，锻炼心脏功能；逐步达到每分钟走130步，心跳争取控制在每分钟120次。建议每个人都要学会三种至五种锻炼方法。

保护大脑健康

研究表明，人的绝大部分细胞都会更新，但脑细胞是不能再生的。大脑越用越灵活，增强记忆力、防止痴呆都要靠学习，学习是脑细胞的“体操”。而烟、酒会伤害脑细胞，应戒除。

大脑需要多种营养，要多吃健脑食物，如粗粮，还有蔬菜、水果、瘦肉、豆制品、鱼、蛋类以及坚果（如花生、瓜子、核桃、芝麻等）。

学会科学用餐

在营养物质丰富的今天，应该把观念改为“多吃短寿”。建议中老年人每顿饭吃七分饱。

健康提醒

麻将桌上的“隐形杀手”

前几日，70多岁的李大爷在麻将桌上突然眼睛发直、四肢抽搐，手里的麻将牌还没来得及放下，就重重地摔倒在地。家人赶紧将老人送到医院。经详细检查，李大爷确诊为麻将反射性癫痫。经积极救治，老人转危为安。

癫痫是一种常见的神经系统疾病。发作时，患者的大脑神经元会异常放电，导致短暂的大脑功能障碍。麻将反射性癫痫则属于反射性癫痫的一种特殊类型。简单来说，就是打麻将这个行为中的某些因素，如色彩斑斓的麻将牌、哗啦啦的洗牌声、输赢带来的心跳加速等刺激到患者大脑，加上长时间打麻使人精神高度紧张、疲劳，空间狭小导致的长时间缺氧环境等，诱发了神经元的异常放电，从而引发癫痫发作。

当麻将桌上有人突发癫痫，

要迅速将患者周围的危险物品移开，如麻将桌、热水杯等，避免患者在抽搐过程中受伤；然后让患者轻轻侧卧，解开其衣领和腰带，保持呼吸道畅通，不要强行按压患者的四肢，可以在患者的头部下方垫上柔软的物品，如毛巾或衣物，防止头部直接撞击地面。如果发作持续或短时间内反复发作，应尽快拨打120急救电话。

癫痫具有一定的家族遗传性。如果家族中有癫痫患者，尤其是有反射性癫痫史的，应特别小心，参与打麻将等活动时提前做好预防，保证睡眠充足、健康饮食，避免过度饮酒和吸烟。打麻将时要每隔一段时间休息一下，避免长时间待在封闭、空气不流通的地方。如果本身就有癫痫病史，要遵医嘱定期服药，切忌擅自停药或减药。据《文摘报》



祖国春长在 幸福万代传（国画）

何学桢 作

本版组稿：苏艳红