

聚焦 养老一线

“有事就找云峰”



谷云峰为老人刮胡子。

■文/图 本报记者 张 赢

“叔，指甲该剪了，我给你剪剪吧。”7月11日，在市社会福利中心，谷云峰俯下身子，小心翼翼地给老人修剪指甲。在这里，“有事就找云峰”成为老人挂在嘴边的话。

1990年出生的谷云峰2021年投身养老事业，如今是市社会福利中心护理科科长，是老人人口中的贴心人。每天五点半，天还未亮，谷云峰就在各个房间穿梭，查看老人的睡眠状态。“我刚来那阵儿确实感觉工作磨人，现在生物钟比闹钟还准。”谷云峰笑着说。

为了做好护理工作，谷云峰详细了解老人需求，用心记录老人的饮食喜

好、用药时间等。为了提升专业技能，他虚心向老护工请教，积极参加培训，不断丰富专业知识，手机里保存的几乎都是护理教学视频。2022年，他拿到中级护理员证。今年，他准备考高级护理员证。“现在我帮老人翻身一把就成，稳稳当当！老人舒服，咱也省力。”谷云峰说。

记者了解到，市社会福利中心的男性老人占总人数的三分之二，多为孤寡或重度残疾，部分伴有认知障碍。“前一秒笑嘻嘻的，后一秒就可能跟你动手。”谷云峰说，面对老人的情绪波动甚至无意的伤害，他选择包容，“他们不是故意的，是病痛让人难受。”

市社会福利中心相关负责人宗璐璐坦言，养老一线女性护理员居多，给男性老人洗澡、翻身时既费力又容易让老人觉得不便。这一难题被谷云峰解决了。“男同志有力气，这些活儿该咱干。”他从不把这些体力活儿当负担，搬轮椅、抬病床也是说上就上。他用厚实的肩膀扛起这份特殊的责任，让老人在被照料时少了尴尬、多了安心。

谷云峰在工作中不断学习，考取了中级消防设施操作员证，每月组织消防演练，还负责单位的安全消防排查工作。“很多老人忘性大，给手机、剃须刀等充电后忘记拔充电线。这些都存在安全隐患。”谷云峰说。

老人的事谷云峰比谁都上心。老人想买手机卡、换衣裳等，第一个想到的准是找他。谷云峰的同事很佩服他的细心：“老人皱眉他就知道是身体不舒服了。老人再啰嗦的诉求他都记在心上。”

去年4月，有脑出血后遗症的朱大爷说：“云峰，我感觉头有点紧。”谷云峰当即让他坐上轮椅，迅速送他去市二院做CT。朱大爷被查出脑梗前兆。“医生说再晚两天就危险了。”朱大爷见了谷云峰就拉着他的手不放，逢人就说：“云峰就是我的亲人。”

同事说谷云峰像头老黄牛，闷头干活儿不吭声：给卧床老人换纸尿裤，他从不嫌脏；夜里老人发烧，他守在床边擦汗喂水；给患阿尔茨海默症的老人喂饭被打了一下，他笑着说“没事没事”……

在市社会福利中心，谷云峰总感觉时间不够用。他扎在一线，给全护老人

喂饭、擦身、换床单，带领护理团队查岗、排查隐患。“刚来这儿的时候我觉得工作很难，现在舍不得走。”谷云峰说。他带领老人做拍拍操、玩套圈游戏、合唱红歌……“你看他们跳得多认真。”谷云峰向记者展示他手机里关于老人的视频，眼里闪烁着光芒。

如今，谷云峰正带领团队备战技能大赛，每天抽空儿练习实操。他说：“我想让更多人看到年轻人干养老事业也能干出彩。”

市社会福利中心的老人说：“有事找云峰，准中！”这朴实的话语是对谷云峰工作的肯定。

“与其说他们需要我，不如说我需要这份被信任的感觉。”谷云峰说，“老人过得舒心，咱心里就踏实。我认为做养老一线护理员很光荣。”



扫二维码看视频

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



诗词雅韵

七律·浙水村

■李俊卿

太行深处隐明珠，浙水千年古韵殊。
四合院里凝清趣，古刹阶前印旧符。
驿道曾迎南北客，商贾犹记往来途。
今朝路畅林风暖，沧桑名村誉晋都。

从医40年心得

■丁泽威

病的人，
人的病，
系统诊疗须辩证；
勤学习，
常思考，
基本技能多多好；
常见病，
掌握牢，
日常工作难不倒；
疑难症，
记心间，
带着问题去学研；
病不祛，
人不悦，
自我检讨不可缺；
不图名，
不图利，
治病救人为民益；
无论早，
无论晚，
随时服务病床前；
不管黑，
不管白，
患者疾苦挂心怀；

多倾听，
多思辨，
专心看病摒杂念；
定目标，
去完成，
得到认可才算赢；
一病人，
一故事，
情感认同互尊重；
老病人，
要随访，
随访记录要归档；
愈一人，
愉一家，
大夫医德人人夸；
好名声，
代代传，
一生从医金不换！
大中华，
全民健，
幸福安康在当下；
复兴梦，
要实现，
你我同行共奉献。

作者为市第六人民医院退休医生

老年艺苑



硕果（国画）

李国华 作

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375135660@qq.com。联系电话：13733993688。

谭文正：让更多人感受音乐的美好



谭文正在拉板胡。

■文/图 本报记者 张玲玲

拉板胡、备教案、教唱腔……今年76岁的谭文正每天过得忙碌而充实。“我要尽最大努力发挥余热，让更多人感受音乐的快乐。”7月14日，谭文正接受记者采访时说。

“谭老师，我这个音总唱不准。您帮我听听？”当天，在市区嵩山路与洪河路交叉口附近的写字楼里，戏曲爱好者华云

向谭文正请教。谭文正逐句示范，板胡随着唱腔拉出悠扬的调子。

退休前，谭文正是一名高中数学教师。他与音乐结缘要从上初中时的一个暑假说起。“我打从小就喜欢音乐，尤其热爱戏曲，七八岁时就组织小朋友在自家院子里搭‘戏台’唱戏。初中时，我对老师讲解的音乐知识特别感兴趣。后来，我在同学的帮助下购买了基础乐理书籍和横笛，

开始系统地学简谱、吹笛子。不到半年，我就能识谱、用笛子演奏一些歌曲。”谭文正说，回乡后，他主要负责数学和音乐教学工作。在20世纪70年代初期，谭文正担任学校文艺宣传队板胡伴奏员兼导演，把学校文艺工作搞得有声有色。

退休后，谭文正与戏曲爱好者聚在一起吹拉弹唱，享受音乐的乐趣。他发现许多戏迷朋友虽然热衷唱戏，但容易跑调、节奏不准。为了帮戏迷朋友唱准调子，他买来专业戏曲理论书籍、乐理书籍仔细研读，经常向国家一级琴师张长明学习板胡技艺，一遍遍揣摩网上的板胡教学视频。几年下来，他的音乐理论知识丰富了，板胡演奏水平也大幅提升。

“光自己享受音乐还不够，我得让更多人感受戏曲音乐的美好。”谭文正说，他在2022年开办乐理演唱班，义务讲解乐理知识，教人识简谱、唱豫剧。市老干部活动中心、郾城区老干部活动中心、沙北街道嵩山社区和白庙社区日间照料中心都留下他授课的身影。“不少老年人喜欢豫剧，但不懂乐理知识，学习唱段靠死记硬背。有的人为了学好一段戏需要练习千遍以上，学习效率低下。若能掌握乐理知

识，拿到谱子就能开唱。”谭文正说。

为了让抽象的音符变得简单易懂，谭文正琢磨出不少办法：用邻里日常举例说明音高、把乐谱编成顺口溜。课前，他像当年备数学课一样写教案；课堂上，他逐个为学员答疑；课后，他给学员布置练习作业。他根据学员情况实行“分层教学”：对基础差的学员从识谱教起，对有基础的学员重点教技巧。在他的悉心指导下，不少学员在全市戏曲比赛中获奖。谭文正说，这比自己得奖还高兴。

“谭老师能把深奥的乐理知识讲得通俗易懂。我们学得轻松愉快、记得牢固。”学员洪美荣说。

除了教授音乐知识和技能，谭文正还是一名“心理咨询师”——发现学员情绪不对劲儿，他及时开导，引导学员热爱生活、乐观度过晚年。“过去我可自卑了，觉得自己干啥都不行。谭老师不断鼓励我。我不仅学到了知识，人也变得自信、开朗了。”学员宋鸽说。

“有的老年人退休后在家里没事做，情绪很容易低落。大家聚在一起学习，有了精神寄托，生活积极性就被调动起来了，真正实现了老有所乐。”谭文正说，“只要大家愿意学，我会一直义务教下去，让更多人感受音乐的美好。”



关注老年抑郁 守护银龄幸福

案例

72岁的张先生曾是小区里的晨练达人，每天雷打不动地早起散步打太极。半年前，张先生莫名其妙变“懒”了，连家门都不想出，常常一个人坐在沙发上发呆，总是觉得全身酸痛，吃不下饭、睡不好觉。他去医院多次检查也找不到原因，后来在老年精神门诊科被诊断为抑郁症。张先生的家人与朋友很不理解：抑郁症不

是内向腼腆、性格懦弱的人才患的病吗？张先生退休前是单位领导，退休后生活安排有序，意志力和忍耐力都特别强，做事要求完美，怎么也会得抑郁症？

分析

世界卫生组织2018年曾公布数据，65岁以上的老人每七人中就可能有一人患抑郁症。《中国老龄发展报告（2024）——中国老年人心理健康状况》研究数据显示：我国26.4%的老年人存在不同程度的抑郁症状，其中6.2%的老年人存在中重度抑郁症状。

尽管老年群体中抑郁症发病率并不低，但由于其症状不明显、识别难度大，常常不能被及时发现。这意味着我们身边有许多老年人在默默承受着抑郁的折磨。

对策

看见躯体化症状背后的情感表达。在

抑郁症初期，患者内心的“求救信号”是通过身体上的各种不适症状表现出来的。比如头痛，我们第一反应是压力大了，而不是抑郁症的前兆。其实，我们更倾向用“头痛”来描述内心的焦虑和困扰。生活中对精神类疾病的偏见让很多人难以直接表达情绪，只会否认、隐藏自己的感受。

打破对抑郁症的刻板印象。抑郁症患者大多意志力和忍耐力极强，且富有责任心、奉行完美主义。他们经常过于关注成就、在意他人评判，忽略了内心的需要和情绪的释放。抑郁症不等于“不坚强”“矫情”“想太多了”，也不是“出去散散心就好了”。抑郁状态就像一个人陷入了只有自己的沼泽地，强烈想要摆脱现状，但对改变现状有深深的无力感。

允许和接纳任何事情的发生。大部分抑郁症患者都会产生自我厌恶的情绪，认为自己是无价值的、人生是无意义的。患者不如告诉自己：“我接受眼前所发生的一切，并且我能够继续好好生活。”我不

知道危机何时结束，但我愿意面对和接受它。”

正确有效地陪伴与关爱。大部分人对抑郁症了解有限。“你一定要坚强。”“想开一点儿。这有啥好愁的？”……这些话会刺激患者。抑郁症患者的朋友或家人如果想提供帮助，不要说“加油”，而是说“我陪你”。拥抱与陪伴更容易被对方接受，默默准备一碗热汤比讲道理更能让患者重获安全感。

探索经历抑郁症的生命意义。抑郁症的到来是为了向我们传递某种信息，比如审视发病前的生活方式和思考方式是不是真的适合自己。它像一面镜子，让我们看清自己的内心，让我们有机会停下来重新了解自己、重新评估自己的目标。如果我们能挖掘出抑郁背后的问题以及它对我们的意义，抑郁就不再是困住我们心灵的枷锁，而是一个能让我们学会关注自己内心和身体、活在当下的宝贵礼物。

（作者为国家二级心理咨询师、社会工作师王晓景）

