赵双杰：让老人心中充满温暖

赵双杰正在为老人喂饭。

■文/图 本报记者 张 赢

“双杰真是个好闺女，对俺妈那是真好……”8月4日，在漯河市清福护理院，谈起照料自己母亲的护理员赵双杰，家属周女士热泪盈眶。

赵双杰出生于1990年，曾是浙江省电子厂流水线上的一名工人。流水线工作机械、枯燥，让赵双杰感到内心憋闷。一次偶然的机会，一个老乡向她推荐了养老服务行业，建议她尝试从事家居服务上门工作。于是，赵双杰选择到社区报名学习，开始与老年人打交道。

2023年8月，赵双杰背着行囊回到家乡漯河。站在清福护理院门口，她告诉自己：“就是这儿了。守着家乡的老人，我心里安稳。”然而，从自由灵活的打工人转变为护理院的全职护理员并非易事。“刚开始确实辛苦，不像之前，时间比较自由，现在我需要一整天都在这里。刚开始，通宵值班着实让人受不了。”

每天早上六点半，走廊里的消毒水味还未消散，赵双杰就推着护理车开始了一天的工作。护理工作非常繁琐，中午要给老人喂饭、喂药，晚上要守夜观察老人状态。部分老人作息颠倒，白天精神萎靡，晚上却格外亢奋，非要拉着赵双杰聊天。即便困意十足，她也会耐心陪伴。护理部主管苏丹丹回忆说：“双杰有耐心。老人不睡觉她要么说‘我给你讲个故事吧’，要么说‘我给你泡个脚吧’，要么说‘给你按摩一下吧’，总是把老人哄入睡了她才安心。”

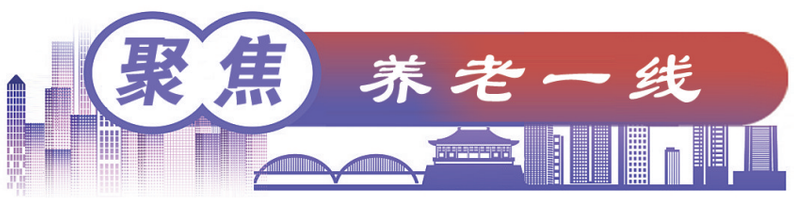
工作期间，她接触到病情不一、性格各异的老人，逐渐总结出与老人相处的经验。在为老人剪完指甲、理完发或洗完澡后，她总会拿出一些小零食作为奖励。她常说：“跟老人相处，就得像哄小孩一样，要有耐心、责任心和爱心。”

赵双杰像关爱自己的长辈那样关爱护理院的老人。值夜班时，有的老人整夜不睡觉，她就陪着聊天直到老人睡着；为了给吞咽困难的老人喂药，她把药片碾成粉，放在温水里一勺勺喂；给脚肿的老人泡脚，她蹲在地上揉按穴位……时间久了，老人们越来越依赖她，总是亲切地喊她“闺女”。几位老人还会攒一些舍不得吃的零食塞给她。赵双杰说：“一瓶牛奶、一个桃子，甚至一句‘闺女你坐着歇会儿’都让我无比感动。”这些也成了她对抗疲惫的力量。有一位老人曾患带状疱疹，疼得整夜哼哼，赵双杰看在眼里、疼在心里。她每天坚持为老人抹四次药膏，说：“多抹一遍，老人就能减轻疼痛。”

责任心很强的赵双杰收获了很多荣誉。在护理院四楼走廊，三面锦旗格外醒目，其中一面来自赵建国一家。赵建国的母亲因脚肿行动不便，赵双杰坚持每天给老人中药泡脚并抬高患肢。家属送来锦旗时说：“她比亲闺女照顾得还周到。”赵双杰说：“看到家属送来的锦旗，我的眼泪一下子就掉下来了。那一刻，感觉自己所有的付出都值得。”

赵双杰的手机里一直存着一张获奖证书的照片——2024年重阳节举办的漯河市第二届银龄文化节上，她被评为年度最美护理人。同时，在当年举办的全市护理员比武大赛中，她荣获第四名。

如今，她正备考高级护理员。面对“年轻人做养老不体面”的质疑声音，赵双杰有自己的坚持：“给老人梳头发时，他们攥着我的手笑，那种成就感是别的工作给不了的。养老行业需要专业，更需要真心。”赵双杰用自己的行动让老人心中充满温暖，“每个人都会有老去的那一天。我不怕苦也不怕累。希望每个经过我照顾的老人都能感受到家人般的温暖，少一些病痛的折磨、多一些笑容。”



于汝俊：退而不休的杏林坚守者

于汝俊在为患者号脉。

■文/图 本报记者 孙 震

当大多数古稀之年的老人享受含饴弄孙的天伦之乐时，82岁高龄的退休医生于汝俊数十年如一日，专注于中医临床诊疗，为患者治疗疑难杂症，为学生传道授业解惑。

8月8日，在舞阳县中医院于汝俊医生的诊室内，病人一拨接着一拨。尽管已是耄耋之年，于汝俊的记忆力却好得惊人。“你爱人姓王，一家人都在我这儿看病。”他简单的一句话，瞬间拉近了与患者的距离。他坚持手写药方，字迹工整清晰。面对患者索要私人电话的请求，他总是欣然应允。

“花钱不多，效果还好。”这是患者对于汝俊的评价。在临床实践中，他在处理常见病、多发病、时令病时得心应手，擅长运用张仲景的经方治疗急性外感热病和多种内科疑难病症，尤其在处理老年病、亚健康体质调理控等疑难杂症方面很有经验。

“之前遇到一位患者因胃胀饭后明显伴嗳气，知饥却不敢随意饮食，多次治疗无果，问诊于医生。”科室人员回忆道，“于医生不断调整药方并叮嘱患者改善日常饮食习惯，并给予中医贴敷等中医外治疗法，患者终于痊愈。”

“重德轻利求疗效”是于汝俊的座右铭，也是他一生行医的准则。他开方时喜欢用常见中药，尽量避开名贵药材，强调用便宜的药治棘手的病。“每一个病人都不容易，我们要多作换位思考。”他经常这样告诫学生。

在问诊技巧上，于汝俊强调要耐心倾听病人自述，敏锐地抓住关键词和主症，了解病人的体质和生活环境等信息。“于医生用很柔和的提问方式，让病人把没说出来的担心、不好意思说的难言之隐，或者自己没意识到的症状都讲出来。”学生这样评价他的问诊艺术。

诊室的书柜里，按年份整齐摆放着多本门诊病案。这些用心写出的病案，是于汝俊退休以后问诊把脉的大数据库，也是他写书的第一手资料。“中医有没有效？翻我这个本子就行了。这都是保留下来的完整记录。”于汝俊说。他还尝试在直播间发布中医科普内容。“调理脾胃，要养成良好的饮食习惯，避免暴饮暴食、过饥过饱；尽量少吃辛辣、生冷、油腻食物……”此前，于汝俊在舞阳县人大代表直播间向大家介绍健康知识，赢得网友称赞。

除了日常看诊和兼职科普以外，他还深知中医药事业的传承尤为重要。“我对学生没有什么要求——只要他热爱中医、乐于奉献、人品不错，我就愿意带。”于汝俊不设学历门槛，非常欢迎基层中医来学习。目前，他授课带教的学生已有百余人，均已成为医院的重要骨干力量。

一周五天坐诊，于汝俊依然精力充沛，把每一天都安排得满满当当。工作之余，坚持每天运动是他雷打不动的习惯。他的养生观源自《黄帝内经》：“食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱。”简单来说，就是饮食有节制，不熬夜，中午休息，坚持运动但不过量，保持良好心态。他特别强调少吃盐，每天控制在5克左右，认为“体强谓之健，心宁谓之康”。

“人生的意义是自己赋予的。能够做一些对别人有益的事情，同时让自己感到有价值，才不枉此生。”于汝俊这样诠释自己的人生追求。工作50余年，那些泛黄病案里记录的不仅是药方，还有一颗退而不休、为病人服务的真心。

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

调整状态 更好享受退休生活

案例：张先生退休前曾畅想过退休后的多彩生活，退休一年来却闷闷不乐，还有强烈的边缘感。他退休前是公司的经理，在公司说一不二，可退休后没有了价值感。妻子还抱怨他不帮忙做家务，常吐槽他“连面都不会煮，袜子随手乱扔”。子女也不喜欢他的表达方式，常为一些琐事起争执。张先生很苦恼，多年来他习惯在公司里下达指令、解决问题，面对情感交流却显得很笨拙。

分析：很多人退休后会产生不安，需要面对自我价值的丧失及亲密关系的调整。退休意味着职业角色的剥离，而职业身份往往是成年人自我价值的重要来源。个体可能因“失去社会标签”而产生自卑、失落。另外，退休也是人生的重要转折点，在家里要度过绝大部分时间，与伴侣、子女、朋友的关系也可能面临重新调整。

对策：一要提升素养，重建自我价值。退休前职位的高低只不过是特定的角色名称而已。有人在退休后会认为自己不再有价值，常常因为无事可做而产生不被人需要的失落感。性格要强的人一旦从工作一线上退下来就会骤然衰老，是因为与职位产生关联的属性在退休以后就会全部失去意义。这就需要改变对自我价值的认知。

停止工作本身并不会让人失去人生的意义。用工资、房产、职位衡量人生价值的看法是片面的，创造力、幸福感、生命体验的立体价值才更有意义。发自内心地认可自身价值，不需要依托于任何外在属性（比如学历和职务）。存在主义心理学指出，人的存在本身就是一种价值。这种价值不需要任何外在条件的加持，只是存在着，便为世界增添美好。

退休后，如果身体和其他条件允许，我们完全可以换一种方式发挥作用，比如通过志愿服务、兼职顾问、兴趣培养等方式找到新的人生意义。

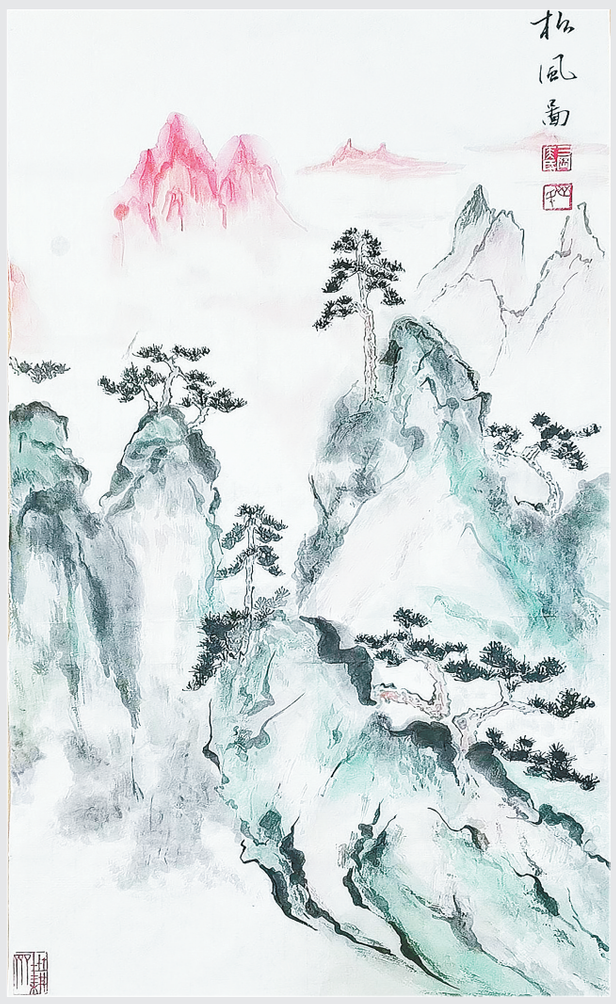
二要学会转变，构建对等的关系。家庭中主要以横向（情感）关系为主。这种关系建立在“虽不同但平等”的基础上，核心是尊重与鼓励，大家都是平等的个体。比如夫妻间“家务活儿我们一起分担，你做饭我洗碗”。横向关系的鼓励不是表扬，而是真诚地表达感谢、尊重和喜悦。

退休期是剥离社会面具后，以更真实的自我与他人相遇的契机。要及时转变角色，建立新的、对等的关系。许多退休夫妻都面临家庭角色重构的问题——原本因为工作而形成的清晰分工被打破，两人需要重新协商家庭事务的决策权和执行权。这个过程如果处理不当，很容易产生冲突。

此外，子女已成家立业，应避免过度干预他们的生活，从“父母”的角色逐渐过渡到“朋友”，尊重他们的独立性。学会调整观念：从“子女不需要我”转化为“我把他们培养得独立”。社交方面重质而非量，深交少数能交心、互相支持的朋友。

（作者为国家二级心理咨询师、社会工作师王晓景）

老年艺苑



国画 松风图 侯世民 作

诗风词韵

茶之味

■杨永霞

无需名山古树
不必金盏银壶
陋室一方，粗陶半握
沸水注入的一刹那，氤氲升腾的
是隐形的檀香——
它涤荡喉舌，更濯洗心房
饮下的，是草木山川的魂魄
咽回的，是浮名虚利的浮光

这一刻，舌底鸣泉，万籁俱寂
喧嚣在杯外，清明在盏底
指尖的温度，喉间的回甘
便是此刻，最昂贵的圆满
原来，奢侈
不过是专注于一盏茶汤的澄澈时光

秋天来了

■杨润德

在浓浓的晨雾中
在绿草凝结的露珠中
在清爽的凉风中
在朗朗的碧空中
在色彩的斑斓中
秋天准时来到

没有浓墨重彩的排场
没有肆虐的阵阵狂风
没有所谓的强势回归
也没有含羞和婉拒
它庄重走来
且深情地送别夏日
带着冬日的嘱托
镇定且又冷静地登场

我喜爱秋的洒脱
狂风吹卷落叶把一切送别
我喜爱秋的浪漫
秋雨把天地涤净
我喜爱秋的诗意
淡淡的秋愁醉倒了佳人才子
我更喜爱秋的成就
因为秋赠予人们收获的果实

秋天来了
带着对大地深情的思念而来……

立 秋

■李俊卿

（一）
秋来秋去秋又回，
云卷云舒云自飞。
一缕秋情浓几许，
拈来“秋”字醉千杯。

（二）
今日新秋启新途，
清风已约到柴庐。
蝉声渐弱天如洗，
静看闲云自在舒。

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

本版组稿：苏艳红