

# 朱家琳：用青春力量守护夕阳红

■文/图 本报记者 张赢

“李叔，这个力度可以吧？不舒服随时告诉我。”8月4日，在漯河清福护理院的理疗室内，23岁的朱家琳正在给老人作康复训练。

这名2002年出生、2023年大学康复治疗专业毕业的女孩，用双手为老人们的晚年生活编织着健康与温暖的网。

“我从小跟着姥姥长大，总觉得老人有讲不完的故事。”朱家琳的话语里满是真诚。正是这种与长辈相处的亲近感，让她在填报志愿时坚定选择了康复专业。大学毕业后她毫不犹豫地走进了养老机构。

在她看来，照料老人不是简单的伺候人，倒像是与“老小孩”交朋友，听他们聊过去的岁月，那些久远的记忆总能让她收获感动。

“昨天，赵叔因为能多练10秒握握球，高兴得像个得奖的孩子。那种快乐特别有感染力。”在朱家琳看来，这份工作带来的踏实与温暖，是其他职业难以替代的。

初入职场，朱家琳刻苦钻研、拼命学习。跟着带教老师学习时，她总是拿着一个笔记本，上面详细记着每位老人的身体状况、康复进度，甚至还有他们的饮食偏好和小脾气。空闲时间，别人在玩手机、聊天时，她却泡在办公室，把课本上的理论知识和白天的实践进行一一对应，遇到不懂的就记下来，第二天问带教老师。

“老年人随着年龄增长，身体机能逐渐衰退，需要精心呵护。”朱家琳说。

最近，为帮助一位老人进行康复训练，她精心制订多种辅助方案，还在病床上绑根布条帮助老人锻炼。另外，她还为护理院的每位老人量身定制了康复方案，将每个动作分解为若干小步骤，从手指到手臂，循序渐进



空闲时间，朱家琳在办公室学习。

地进行练习。一天服务十多位老人是常态，朱家琳常常忙到上午10点多才顾不上喝口水，下午忙到5点左右才能稍微喘口气。这样的忙碌都是“家常便饭”。

在漯河清福护理院，每位员工都要给老人打饭，朱家琳也不例外。每天中午，她穿梭在各个房间，给老人送饭。针对行动不便的老人，她会细心帮他们摆好碗筷，甚至一口一口地喂饭。“王爷爷胃口不好，喜欢吃软一点儿的米饭；刘奶奶患有糖尿病，不能吃甜的……”这些细节，她都牢牢记在心里。

初入职场时，代沟曾是一道不小的坎儿。有的老人对这个年轻的小姑娘不太信任，觉得“年轻人懂啥”，对

康复训练很抵触。高爷爷因为腿疼得厉害，脾气变得很暴躁，拒绝作任何康复训练。朱家琳没有气馁，每天都去看望他，陪他聊天，听他讲过去的事。慢慢地，高爷爷对她放下了戒备。她给高爷爷讲解康复训练的重要性，还亲自示范每一个动作，一次不行，就来第二次；两次不行，就来第三次……直到高爷爷看到实实在在的效果——腿疼减轻了，能慢慢走路

了。从那以后，高爷爷不仅主动配合训练，还经常在其他老人面前夸朱家琳：“小朱可是个好闺女，专业得很！”

工作中，朱家琳对待老人就像对待家人，在与老人接触中总是用亲切的话语回应老人，悉心照料、贴心陪护。老人们也经常给她带来一些小惊喜——有时是颤巍巍地递上一个水果，有时是拉着她拉拉家常，有时把自己珍藏的老照片拿给她看。这些瞬间，都成了她工作的“加油站”，让她觉得所有的辛苦都是值得的。

面对老人普遍存在的骨质疏松等问题，朱家琳在带教老师的指导下，把课本知识与实践相结合。“老人的身体经不起‘硬操作’，得像调收音机一样，慢慢找到最适合的力度和节奏。”朱家琳说。为了掌握好力度，她经常在自己身上练习，感受不同力度带来的反应。这样的细心与专业，让她在入职后不久就摸清了每位老人的健康情况，得到大家一致认可。

“这么年轻去养老院工作，不如去大医院”——面对外界质疑的声音，朱家琳从未动摇。在她看来，随着人口老龄化进程的加快，专业养老服务人才的缺口正不断扩大。“这里需要我们，老人也需要我们。”她语气坚定，“养老服务产业是具有巨大发展潜力的朝阳产业。在大医院工作要面对更多的病人，在这里我能‘一对一’为老人提供服务。看到他们的身体一点点好起来，这种成就感无可替代。”



## 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



## 银龄宝典

### 不要频繁测量血压

血压是波动变化的，任何一次血压的测量都不会是相同的。同时，血压测量值受多种因素的影响，如情绪激动、紧张以及运动等，都会影响血压的变化。频繁测量血压会使部分人变得焦虑，进而出现血压越量越高的情况。因此，

无论血压是否正常，都不建议频繁测量血压。一般一天测两次血压即可。测量时间通常为早晨起床后（排尿后、服药前、早餐后）和晚上睡前（服药后、洗澡后）。最好固定测量时间，以方便观察。  
据《健康咨询报》

### 反酸不适 嚼块口香糖

咀嚼时产生的唾液含有碳酸氢盐等成分，能帮助中和食管内的反流胃酸，从而缓解烧灼感，减少反酸带来的不适感。研究表明，70毫升唾液可以中和约1毫升浓度为1

毫摩尔浓度的盐酸（胃酸的主要成分）。嚼口香糖除了能增加唾液分泌，还能增加吞咽动作。频繁的吞咽能够将反流到食管中的胃酸推挤回胃中。  
据《老年日报》

### 饭后犯困试试这几招

对于单纯饭后犯困的人，生活中可作以下调整：

- 减少精制白面的摄入：少吃白米饭、白馒头、白米粥以及各种加工的食品，多吃一些粗粮、豆类、薯类等。
- 少量多餐：建议吃饭吃到八成饱，或者少量多餐。
- 慢食降温：充分咀嚼食物，避

免狼吞虎咽；选择温度适中的餐食（避免烫食），减少血管扩张刺激。  
搭配大量蔬菜：吃主食时尽量搭配蔬菜，特别是一些膳食纤维含量高的绿叶蔬菜等。  
餐后轻度活动：散步10分钟至15分钟可促进血液循环，加速代谢废物的排出。  
据《浙江老年报》

## 老年艺苑



国画 荷趣

丁秀良作

## 往日情怀

■邢得安  
光阴似箭，日月如梭。屈指算来，我们两个走到一起已经快50年了。

初相识是在1969年，我们都不到20岁。那时，我正上初中，她在生产队劳动，爱情是什么滋味，对于那个年代的我们来说全然不知。

那是一个夏日的夜晚，母亲告诉我，等会儿有客人来，让我不要远去。我有些不解：是哪位客人要来？和我有什么关系吗？大约晚上8点，只见一位乡邻和一位姑娘到我家。姑娘和我年龄相仿，个子不高。由于经常参加劳动的缘故，加之晚上灯光昏暗，她皮肤不太白。我有些纳闷：她不是我的亲戚，这位乡邻平时也不曾到我家串过门，他们到我家干什么？母亲和他们打过招呼后便把我叫了出去，告诉了我真相，并嘱咐我不要乱讲话。原来是相亲！我感到太突然了。回屋后，母亲和那位乡邻借故离开，屋里只剩下我俩。一时间，场面有些尴尬。我对母亲这种擅自做主的做法有些不满，觉得这是封建社会父母包办的做法，完全不顾我的感受。

■张付兴

农历六月二十七是老伴的生日。今年格外热，为了不惊动孩子们，她打算煮一碗长寿面，一吃就算过了。可两个女儿说啥都不同意。六月二十七这一天，大女儿来电话说：“生日蛋糕订好了，外孙们早就盼着这一天呢。”约定下午她和小女儿下班后接住孩子们就来。  
老伴一听他们要来，就开始忙着和面烙馍。我明白她



## 回忆当年牵手时

昏黄的油灯下，她显得很局促，低着头，两手不停地揉搓着衣角。很显然，她和我一样，也是第一次奉命来相亲的。我没话找话，问她上几年级。她说没上学，一直在生产队干活儿。我问她对见面怎么看，她回答“不知道”。大约十多分钟后，她起身匆匆告辞。母亲让我送她，我回头看时，人早已不见了踪影。由于当时政府提倡晚婚，此事被双方家长“归档”不提。那时，我16岁、她17岁。结婚前的8年间，我们很少往来。

1976年，我们的婚事被提上了议事日程，距离当初相亲已经过去了整整8年。漫长的8年，我敢说，如果在当今社会，相恋的少男少女会有许多浪漫的事情发生。这一年的中秋前夕，我去她家拜访。再见到她时，我简直不敢认了。她已不像当年那样羞涩，而是落落大方、眉清目秀，由内而外散发着青春气息。真是女大十八变，越变越好看。走时她送我，手里拿了一个棉布小包，不知道里面包了什么东西。我们走得很慢，两个村之间只有6里路，我唯恐一不小心就走走了。田间，高粱涨红了脸，谷子压弯

了腰，棉桃咧开大嘴吐出洁白的棉絮朝我们笑。多么美的秋天！在道路的转弯处，我们停了下来。当我把结婚的想法告诉她时，她害羞地把头扭向一边，轻声说：“俺不管，都听你的。”说完把那个棉布小包递给我说：“给，这是俺抽空做的一双鞋，做得不好，别嫌弃。”

“不嫌弃，不嫌弃。只要是您做的，都是好的。”我接过小包说。“净说好听的话。还没有看，就知道不赖？”她笑着说。

我解开布包，一双黑色灯芯绒千层底松紧口布鞋呈现在眼前。鞋底足有一指多厚，如芝麻大小的针脚密密麻麻、错落有致。看得出，这双鞋绝非一日之功，而是爱的积累、情的产物。我要把它好好保存下来，作为我们纯洁爱情的纪念。我有些激动了，情不自禁地抓住了她的手。这时，只听她轻轻“啊”了一声，身体微微有些颤抖。当我低下头仔细看她的手时，才发现右手的中指上缠着几圈花布。细问之下，我才知道是纳底时，由于鞋底太厚，折断的钢针扎了她的手指。我的心突然疼了一下。8年间，

我们从没有过花前月下的约会，也没有“月上柳梢头，人约黄昏后”的浪漫，更没有过海誓山盟，而这双鞋却说明了一切。它体现了爱的执着、情的表白和一颗守望的心。那一刻，我的心里满是感动。



## 老伴的生日

的意思，那是专门给两个女婿做的。因为知道他们都爱吃手工烙馍。

老伴过生日，我倒成了大忙人。由于她的兄弟姐妹多，侄子、外甥、外甥女就有十多个。从清晨到中午，光接电话就让我忙个不停。他们有的在浙江、合肥、重庆、广州，有的在郑州、许昌，都是抱着一颗感恩的心送来真诚的祝福。因为他们都是从心穿我老伴做的鞋长大的。在二十世纪六七十年代，因为农村经济条件有限，人们大多是穿手工做的布鞋。老伴心灵手巧，做的鞋结实耐穿、美观大方，孩子们都喜欢。老伴也乐于给孩子们做鞋，只要谁说想穿，她都有求必应。

下午6点多，两个女婿开车回来了。吃的、喝的、穿的、用的，各种各样的礼品把两辆车的后备箱塞得满满的。半个小时后，一家人围坐在一起热热闹闹给老伴祝寿。寿宴开始后，老伴穿着新衣服，头戴生日帽，桌子上摆满了各种佳肴，还有老伴特意烙的又薄又软的手工馍。外孙们点亮了生日蜡烛，齐声高唱生日快乐歌。在欢声笑语中，小外孙突然问：“姥姥，你小时候过生日吗？”老伴说：“那时候家里穷，煮个鸡蛋一吃就算过了。我有三个姐一个哥。每年我过生日，都是煮两个鸡蛋，我一个、哥一个。因为哥是家里的宝贝蛋，不管谁过生日，都有他的一份儿。”外孙们问：“那时候家里咋会那么穷？”我接过话说：“你们要好好读书，长大就知道了。”小外孙吃了两块蛋糕就不动了。我催他快吃，他说没胃口。老伴感叹道：“现在的孩子真幸福。”

二十世纪六七十年代，在“农业学大寨”的特殊年代里，“铁姑娘”郭风莲和艰苦奋斗的大寨精神闻名全国。老伴那时正是风华正茂，17岁当妇女队长，经常是风里来、雨里去，练就了铁打的肩膀、有力的手。1968

年冬天，她带领几名妇女到村南的河里清理河道。天寒地冻，时间紧、任务重，在她的带领下，预计五天的任务，她们硬是三天完成了。公社搞劳动竞赛，老伴一小时挑了18筐，创下男女比赛的最高纪录。从此，“女孩十八筐”这个雅号就传开了。

1972年，俺俩结婚。两年后，由于她吃苦肯干、积极向上，被选为村妇女主任。在数十年的风雨岁月中，繁忙的工作和干不完的家务活儿让她40多岁就患上了腰椎间盘突出的症，现在腰弯得像弓一样。

寿宴结束了，孩子们再一次献上好多祝福的话。最后，我把在抖音上学到的几句顺口溜说给大家听：

“朋友们别羡慕，只有老伴是真的。养儿养女费心机，一旦长大离开你。儿子再好归儿媳，女儿再好归女婿。珍惜当下和老伴，相亲相爱爱到底。孩子们听了笑得前仰后合，老伴更笑得热泪盈眶。”

## 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。