

# 石玲花：用爱与责任守护夕阳红

■文/图 本报记者 张赢  
“把老人当家人，做他们的贴心小棉袄。”10月24日，漯河万安老年公寓养老部主任石玲花在接受采访时说。

石玲花用日复一日的坚守与付出，在平凡的岗位上谱写出动人篇章。

2017年，石玲花在朋友的推荐下到漯河万安老年公寓工作。初入这个行业，她只是一名普通的护理员，一切都从基础的工作做起。第一次跟随同事查房，石玲花遇到一位大便干结的老人需要人工排便，眼前的场景让她很不舒服，回家后甚至萌生了“干不了”的想法。但第二天，她又准时出现在岗位上。石玲花骨子里有一股不服输的劲儿：“谁也不是一开始就会做，慢慢学总会学会。”

就是这种坚持成了石玲花扎根养老行业的底气。入职初期，她跟着同事学习各项基础护理技能——从每天早上查房时摸老人衣服的干湿情况、检查皮肤状况、了解老人睡眠和饮食情况，再到学习各项服务流程。她慢慢积累经验，工作也越来越顺手。2018年，医院拓展居家养老服务范围，她开始独立为居家老年人提供生活照料、康复护理等专业化服务。石玲花从不会写派工单，到现

在能够独当一面，背后是无数个白天的实操练习与夜晚的总结反思。

在照顾老人的过程中，石玲花逐渐明白“责任”二字的分量。有一年，患有肾病的李阿姨需要每周三次透析，她的子女在外地。石玲花主动承担起陪护任务，每次透析4个小时全程陪伴。一次透析中，老人心脏骤停。她第一时间发现后，协助医生将老人推进ICU，在家属无法及时到场的情况下果断签下抢救同意书。最终，老人因抢救及时脱离危险。事后，老人家属对她感激不尽。

面对失智老人的排斥、居家服务中老年人误解，石玲花始终用耐心化解。在居家服务时，她带着护理员上门，主动陪老人聊天，知道老人没吃早餐，会买来菜馍、豆腐脑。老人行动不便，她就推着轮椅带他们逛超市、买新衣服。“老人的信任是对我们工作最大的认可。”石玲花说。

石玲花从未停下学习的脚步。她积极参加院内培训与外出学习，参加市养老护理职业技能大赛荣获二等奖，先后考取了高级养老护理员证、健康照护师证、养老评估师证，从经验型照护者转型为专业型管理者。如今，作为漯河万



石玲花和老人拉家常。

安老年公寓养老部主任，她统筹机构养老、日间照料、居家服务三项工作，每天到岗检查老人状况、带领团队策划活动、监督护理服务项目落实，并在护理员紧缺时主动顶班。“养老工作没有节假日。只要老人有需要，我们就能马上到。”石玲花说。

“看着老人从排斥到依赖，听他们喊我‘闺女’，再苦再累都值得。”石玲花笑着说。

石玲花总是说，既然挑起了这副担子，就必须扛起相应的责任。只有这样，才对得起老人和老人家属的信任，才不辜负大家的期望。不少老人家属积极推荐亲友入住漯河万安老年公寓。这名坚守“以老人为中心”信念的养老从业者，用自己的爱与责任，为更多老人带来温暖和幸福。

## 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！



## 岁月之歌

### 南山菊

■龙熠  
你是这个季节最后的孤独  
以绽放的姿态  
坚守秋的堤岸  
你不喜欢城市的喧嚣  
不喜欢春天的迷乱  
冬天过于凄冷  
会熄灭你不屈的火焰  
你引千军万马归南山  
散落于东篱之下  
荒草低于秋风  
你在秋的深处  
一一拧紧灯盏

金黄的、雪白的、粉紫的……  
那丝绒般的发瓣柔软飘逸  
你是漫山飞舞的秋蝶

霜降一落再落  
雁影摇碎你内心的流光  
一曲幽歌未尽  
你的香气已冲破藩篱  
漫过山脊  
长安城的大街小巷  
顷刻已成  
溃坝的堤

## 话重阳

■张付兴  
一年一度又重阳，岁老童心九九长。  
子女情深如碧海，生活美满似天堂。  
登高望远乐开怀，赏月遥思故土香。  
仰慕寒菊凝傲骨，欢欣暮色胜春光。

## 老年艺苑



九九重阳步步高(国画)

何学横 作

## “爱管闲事”的老林

■文/图 本报记者 张赢  
“今天我给大家讲讲重阳节的来历。重阳节是中华民族的传统节日，承载着尊老、敬老、爱老的美好寓意……”10月20日，在召陵区翟庄街道大河村的活动室内，79岁的林保安身穿志愿者马甲，为村里的老人讲节日故事。

面对记者的采访，林保安笑着摆摆手说：“我就是个管闲事的老头儿，没做啥大事。”可就是这位“管闲事”的老人，放弃安逸的退休生活，扎根大河村，牵头成立大河村老年志愿帮扶协会，为村民奉献自己的光和热。

2008年，林保安从漯河市第十中学退休。回乡之初，林保安看到年轻人大多进城打工；留守的特困户、孤寡老人各过各的日子，遇到难事没人搭把手；有的夫妻因拌几句嘴就闹离婚，没有人出面调解。“都是乡里乡亲的，不能眼看着大家有困难没人帮。”林保安说。

2021年，林保安到翟庄街道，表达了筹建大河村老年志愿帮扶协会的想法，得到相关领导的大力支持。他先后联系了身边十几位志同道合的老朋友，还特意邀请村里退休的干部加入。“他们当过村干部，有经验、有能力，能帮助大家办实事。”就这样，大河村老年志愿帮扶协会从最初成立的十几人发展到如今的三四十人，成了村民信赖的团队。

村里没有惊天动地的大事，但件件小事连着村民的冷暖。80多岁的崔来欣患有阿尔茨海默病，儿女不在身边，老伴80多岁了。林保安牵挂着老人，把自己的电话号码贴在崔来欣的床头，叮嘱他的家人“有事随时找我”。2024年6月24日，林保安正在家吃饭，突然接到崔来欣老伴打来的电话：“老崔不见了。”他立马放下饭碗，骑着车就去找，最终在村东头的路上找到了崔来欣。“当时，老崔站在路边发呆，要是天黑还找不到就危险了。”回忆起这件事，林保安仍心有余悸。

除了照顾孤寡老人，该协会还积极调解婚姻矛盾。村里有一对夫妻因为拌嘴，赌气离婚了。事后二人都后悔，可谁也不愿意先提出复婚。林保安听说后主动上门，一边跟男方拉家常，一边跟女方讲道理：“两口子哪有不吵架的？别因为面子错过了机会。”在他的撮合下，这对夫妻重归于好。像这样的调解，这些年林保安和协会会员做了不少。“村干部不便管的家务事，我们这些老头儿去说，反而更容易让他们听进去。”林保安笑着说。

后来，协会组织的活动越来越多。从2022年开始，他们定期组织磨刀、磨剪子志愿服务活动，林保安还自费购买了磨刀石、砂轮机。每次开展活动，三四名成员围在一起忙。邻村的人也会



林保安组织村里的老年人过重阳节。

过来参加活动。看着乡亲们满意的笑容，林保安和协会会员也笑了。

2024年1月5日，该协会又增加了新的服务项目——帮助80岁以上的孤寡老人洗澡。林保安和协会会员一起，提前准备好热水、毛巾帮老人擦洗。“老人年纪大了，我们多帮一把，他们就能过得舒服些。”林保安说。

大河村党支部书记蒋彦涛提起林保安满是敬佩：“林老师用自己的行动带动

了一群人。协会帮村里解决了不少难题，是我们村的宝贵资源。”大河村专门设有“老林工作室”——这里不仅是林保安处理协会事情的地方，还是为村民调解矛盾、解决难题的“暖心小站”。

如今，林保安依然每天为协会的事情忙碌着：召集成员、联系村民、筹备活动……他说，只要身体条件允许，就会一直干下去。

## 养生保健

### 如何延缓肢体衰老

步入老年阶段，不少人感到腰酸背痛腿抽筋，还会出现动作变慢等情况。南方医科大学珠江医院康复医学中心主任吴文介绍：“这些都是肢体功能下滑的信号。如果忽视，会加速衰退。”吴文说，虽然生理衰老不可逆，但功能衰退可延缓。老年人应增强保养意识，通过健康管理、生活方式干预，有助于延缓肢体衰老。

- 1.生活规律。保持睡眠充足、饮食均衡，为肌肉修复与神经稳定打基础。
- 2.避免累积性伤害。低头刷手机、久坐不动等不良习惯易累积慢性损伤，应每30分钟起身活动一下。日常搬重物时也应采用正确姿势，避免发力不当对肢体带来伤害。
- 3.增强基础力量。肌少症是老年人常见问题，建议每周开展两次到三次抗阻训练，比如弹力带练习、坐立起身等。还应当补充蛋白质与钙质，常态化评估肌肉状态。

- 4.进行平衡训练，预防跌倒。跌倒是导致老年人住院、卧床乃至生活失能的重要原因之一，往往源于平衡能力下降。可练习单脚站立、八段锦等，尽可能降低跌倒风险。建议每年开展一次平衡功能评估，若出现问题，应遵医嘱及时进行康复训练。
- 5.柔韧拉伸，保持关节灵活。每日进行10分钟到15分钟的简单拉伸，如靠墙抬腿、做广播体操等，可有效改善关节灵活性，预防肢体僵硬。
- 6.进行情绪与呼吸管理。慢性疼痛与情绪压力之间存在双向放大效应，焦虑和疼痛会相互加重。可采用“延长呼吸式”方法，也就是4秒吸气、6秒至8秒呼气，可放松神经和肌肉。
- 7.注意定期体检。肢体衰老是一种自然现象，通过数据化监测及精细化调整可以让健康状态处于“可控区”。健康监测应成为优化身体状态的工具。

据《人民日报》



支持退休医务人员参与医养结合服务，壮大医养结合“银发力量”，促进医养结合服务高质量发展

### 《关于开展银发医养行动的通知》



国家卫生健康委、民政部等5个部门11月4日公布《关于开展银发医养行动的通知》，提出支持退休医务人员参与医养结合服务，壮大医养结合“银发力量”，促进医养结合服务高质量发展。

新华社发

## 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。

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