

聚焦 养老一线

赵艺雯:青春暖白发 守护伴夕阳

文/图 本报记者 张赢

“朱大叔,最近身体咋样?来,我给您测测血压……”1月7日,在市社会福利中心,赵艺雯拿出血压计,熟练地为老人开展日常监测。谈起赵艺雯,朱大叔言语间满是感激:“小雯人好,我特别愿意跟她说话。经过她的康复指导,我的身体比以前强多了!”

赵艺雯是驻马店市西平县人,2022年从许昌学院护理专业毕业后,在家乡做一名护士。2023年8月,她通过招考入职漯河市社会福利中心医务科。

初到市社会福利中心,她面临的挑战远超想象。这里的服务对象大多无法清楚表达需求,部分存在情绪波动大、生活自理能力差等问题。与门诊“按流程施治”的工作模式不同,市社会福利中心的护理工作更需要察言观色和换位思考。“刚入职时,有位服务对象因身体不适哭闹,我却弄不清原因,只能跟着着急。”赵艺雯回忆,面对沟通障碍和突发状况,她一度感到迷茫。

面对棘手的问题,赵艺雯没有退缩。她意识到,市社会福利中心护理人员不能只关注服务对象看病吃药、衣食住行等情况,还要关注他们的心理健康。为破解沟通难题,她每天“泡”在服务对象的生活区,观察其肢体语言,记录其习惯偏好。“现在他们指指某个部位,我就知道他们哪里不舒服。这都是日积月累形成的默契。”

作为医务科成员,赵艺雯牵头建立“日常巡查+重点监测+精准干预”的健康管理机制。每个工作日的早上8点,



赵艺雯为护理对象测量血压。

她准时带着血压计、血糖仪逐屋查房,对高血压、糖尿病患者进行常态化监测,重点关注术后康复和肢体残疾对象。季节交替时,她提前制订预案,联系合作医院调整用药。有位服务对象郭大叔在天气降温后变得烦躁不安、言语过激,赵艺雯就经常提前半小时到岗陪他聊天,了解其心理诉求。如今,郭大叔情绪波动越来越小,渐渐向赵艺雯打开了心扉。

“把每一位服务对象都当成亲人,用专业与耐心守护他们的尊严与安康。”这是赵艺雯坚守的服务准则。对因脑梗后遗症导致肢体不便的服务对

象,她指导其进行关节活动训练,手把手教其自主穿脱衣服;对吞咽困难的老人,她严格控制流质食物配比,喂食时放慢速度、细心观察;对精神状态不稳定的对象,她关注其药物调理,并坚持每日陪其聊天,用温和的话语疏导其情绪……护理专业出身的赵艺雯经常带领年轻的护理人员进行实操培训,通过不断演练持续优化轮椅转运、为瘫痪患者穿脱衣服、鼻饲喂养等技能。她注重激发服务对象的自主性,鼓励他们力所能及的事。“我们教脑梗患者自主穿脱衣服,引导身体条件允许的对象擦桌子、整理物品。哪怕只是象征性参与,

也要让他们感受到自身的价值。”赵艺雯说。

为了让康复训练更具趣味性,赵艺雯从互联网平台汲取灵感,策划了一系列适配活动:锻炼手指灵活度的手指操、培养节奏感的非洲鼓演奏、考验肢体协调的乒乓球和丢沙包……她每季度都组织集体生日会,让老人感受到家一般的温暖。“这些活动不仅看着有趣,还暗藏促进康复的巧心思。”赵艺雯介绍,手指操和非洲鼓能有针对性地锻炼脑梗后遗症患者的肢体,套圈、乒乓球可增强患者的协调性与专注力。“老人就像小孩,喜欢热闹,也渴望被认可。他们通过参加活动充实了生活、提升了身体机能。”赵艺雯说,活动中,她常常担任主持人,用热情感染每一名服务对象。

谈及工作感悟,赵艺雯说,虽然很累,但老人的信任和依赖就是她坚持下去的最大动力。赵艺雯表示,她愿意耐心倾听老人的心声,用爱心化解孤独,用专业守护生命。在她看来,养老服务是值得深耕的事业。

“护理人员说话要和缓、语言要通俗,要让服务对象感受到被重视、被疼爱。”赵艺雯说,工作之余她主动学习新知识、新技能,先后考取中级健康照护师、高级老年人能力评估师等证书,并将关键技能倾囊传授给同事,带动市社会福利中心护理服务质量持续提升。

“养老服务没有捷径,需要用真心换真心。”赵艺雯表示,她将扎根基层、坚守初心,用专业技能和热情服务让青春在守护夕阳中绽放绚丽光彩。

征集新闻线索

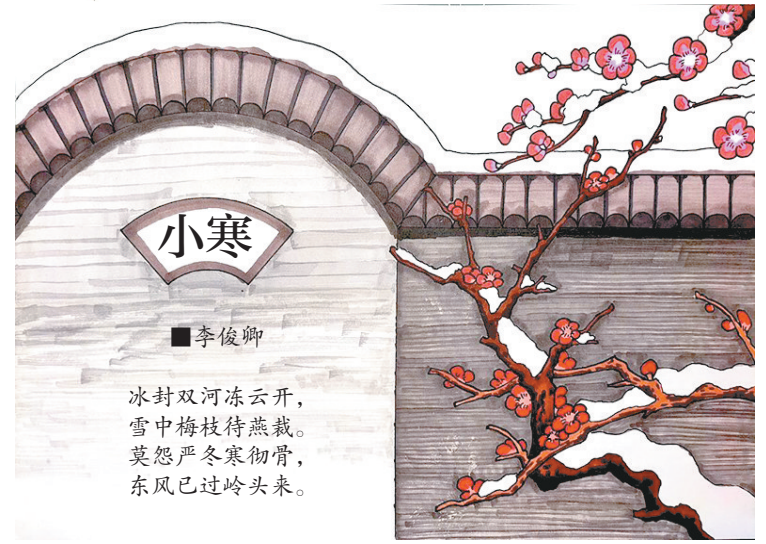
或老有所为、老有所学、老有所乐,培养自身的兴趣爱好,展现快乐的老年生活;或热心公益、无私奉献,不求回报帮助他人、服务社会,传播正能量,倡树文明新风;或在养生与保健方面有独特的理念、方法等;或别具情趣、心灵手巧,在生活的某方面有特长和绝活儿;或老年夫妻相濡以沫、相互扶持,有着感人的爱情故事……

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



小寒

李俊卿

冰封双河冻云开,雪中梅枝待燕裁。莫怨严寒寒彻骨,东风已过岭头来。

同窗情

焦仁峰

当年受教在汴梁,姊妹帮扶敬师长。笔墨书成斋房内,诗词赋就铁塔旁。



刘贵生:长歌一曲致敬许慎



刘贵生对创作的歌词再三斟酌。

文/图 本报记者 齐国霞

“日照龙脊山,灯照屋一间;是谁挥笔夜不眠,灯下著书卷……”近日,我市八旬老人刘贵生创作歌曲《汉字密码》,礼赞东汉文字学家许慎,传播许慎文化。这位深耕歌词创作领域数十年的老人,用执着与热爱架起了一座文化传承的桥梁。

1月13日,在郾城区中原路龙江新苑小区,记者见到了刘贵生。“文艺创作

要接地气儿,始终与漯河的文化根脉紧密相连。许慎是漯河的一张文化名片,我们有责任进行传承和宣传。”刘贵生说。

作为省、市作家协会和音乐家协会的会员,刘贵生深耕文艺创作领域多年,收获累累硕果:作品《家乡小河美》获得漯河市“五个一工程”奖与国家创作成就奖,连续两届拿下全国歌词创作金奖,《百年红船》《再唱满江红》等佳作广为流传……其中,《百年红

船》入选世界华语原创音乐金曲榜,被国内知名歌唱家演唱。这些成就的背后是他对生活的热爱和对创作的执着。为了打磨作品,他骑着电动自行车实地探访岳飞相关古迹。他在小商桥吟诵《满江红》时激动得热泪盈眶,灵感迸发时奋笔疾书。他还自掏腰包请人谱曲、录音、制作视频,活跃在创作一线。

创作礼赞许慎的歌曲对刘贵生而言是感情的自然流露。许慎为纠正当时文字解说的谬误,潜心编纂《说文解字》,“理群类、解谬误、晓学者、达神旨”,为华夏文字正本清源。为了让许慎的精神被更多人知晓,刘贵生利用一年多的时间潜心研读《说文解字》的创作背景与文化价值,探寻相关文化遗迹,将许慎弃仕途而守文脉的抉择、编纂典籍的艰辛以及汉字文化的魅力与汉字传承的重要性融入《汉字密码》歌词。

最终,经过近40次修改,刘贵生完成了《汉字密码》歌词创作。随后,刘贵生请我国著名歌词创作人郭大为修改

定稿,我省知名音乐人陈黎谱曲,国内知名歌手赵维琦演唱,使先贤的故事伴着旋律传唱开来。《汉字密码》全曲共三部分,时长约五分钟。歌词质朴而深情,旋律悠扬而雄浑,再加上演唱者的精彩演绎,听起来非常动人且容易传唱。听起来打动人心,容易传唱。歌曲在“学习强国”学习平台、央视网等推出后,网友好评如潮。

对刘贵生而言,《汉字密码》是对文化先贤的致敬,也是老艺术工作者传承文脉的责任和担当;对听众而言,《汉字密码》让人们在旋律中深入理解《说文解字》、感受华夏文明的基因密码;对漯河而言,《汉字密码》是一张鲜活的文化名片,让许慎精神与汉字文化在新时代焕发新的生命力。

从歌颂家乡美景到礼赞民族英雄,从致敬红色精神到传承汉字文脉,刘贵生用数十年的创作实践证明:热爱可抵岁月漫长。80岁的他依然以童真之心拥抱创作、以赤子之情传承文化。



养生课堂



冬日清晨,依然有许多老年人坚持晨练以活络筋骨。但冬季清晨低温、空气环境复杂、路面湿滑,只有做好防护,才能让锻炼真正护佑健康

冬日清晨,依然有许多老年人坚持晨练以活络筋骨。但冬季清晨低温、空气环境复杂、路面湿滑,只有做好防护,才能让锻炼真正护佑健康。

老年人运动养生要顺应自然,避开天不亮的清晨或夜晚,不过度运动;量力而行,做到“形劳而神不倦”,运动以微汗舒畅、不觉疲劳为度。老年人不应只追求形体的活动,还要注重精神的调养。运动时可集中意念于动作与呼吸,使全身放松,达到“形神合一”,实现“精神内守,病安从来”。

新华社发 冯德光 作

冬季养生先养肺

肺是体内气体交换的场所。人体通过肺的呼吸作用不断呼出浊气、吐故纳新,实现机体与外界环境之间的气体交换,以维持生命活动。

益肺肾功效的中药,如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、杏仁、天花粉、芦根等。需要注意的是,服用时应谨遵医嘱、对症下药。

多吃白色食物

中医认为,肺为娇脏。肺通过气管、喉、鼻与自然界大气直接相通,容易受外界环境特别是风寒邪气的影响。

冬季是慢性肺部疾病高发时期。此时养肺可以增强肺功能,预防慢性肺部疾病发作,比如慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎、哮喘等。

根据中医理论,白色入肺。冬季可以多吃百合、莲子、银耳、莲藕等白色食物来润肺养肺。莲藕生食可清肺入肺,熟食可健脾开胃;百合能润肺止咳、清心安神,可与西芹等一起炒或与糯米熬粥。

选择温补药材

按照“虚者补之、寒则温之”的原则,冬季可以在膳食中加入温热性具有补

制作药膳

百合粥:将百合碾碎成粉末儿,和糯米同煮,具有润肺调中的功效。

雪梨川贝汤:将雪梨掏核,放入研成末儿的川贝母和冰糖,隔水蒸制,能润肺化痰止咳。

麦冬泡水:每次用麦冬三颗到五颗泡水喝,有助于养阴生津、润肺清心。

适量运动

适量运动能够增强肺功能、增强免疫力。运动时注意遵守“收养肺气”原则,运动量不宜过大,防止出汗过多耗损阳气。

需要提醒大家的是,中药养肺因人而异,具体方法应根据个人体质和病情选择。如有需要,请咨询医生。

据《北京青年报》

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