

徐佳宾：初心不改护夕阳



徐佳宾为老人测血糖。

■文/图 本报记者 张 赢
“我这病多亏了小徐照顾！身边有这样贴心的人，心里是真踏实。”近日，在漯河市社会福利中心，护士徐佳宾刚刚为老人完成了血糖测量。谈起小徐，老人难掩心中的感激，言语间满是认可与信赖。

徐佳宾护理专业毕业后曾在医院从事药品配制相关工作。2023年，她到漯河市社会福利中心护理科工作。短短两年时间内，她便完成了从医院

配药岗到养老护理一线的岗位转变，用专业与温情为院内老人的晚年生活筑牢健康防线。

“刚到护理一线工作，我就发现养老服务工作和医院工作有着天壤之别。”徐佳宾坦言，医院配药工作与患者接触少，而养老服务的核心在“人”——既要面对面与老人沟通，又要全方位贴心照护，要求对每位老人的身体状况、生活习惯、病情特点做到了然于胸。也正因此，她将专业

护理理念深度融入养老服务日常，把细心、耐心、责任心刻进每一个工作环节。

每天八点半到岗，徐佳宾的查房工作便准时开启。她逐一走到老人身边，观察精神状态、询问身体情况，既耐心又细心。

在她的工作案头，最显眼的便是那一摞厚厚的健康档案。轻轻翻开，每一本都标注着清晰的姓名与档案号，页面上密密麻麻的文字，记录着老人每日的用药情况、洗漱状态、饮水量、体温变化、睡眠质量等细节，小到一次服药的确认勾号，大到身体不适的详细备注，每一项都清晰明了。这种对细节的极致把控，不仅让她对每位老人的健康状况心中有数，还成为院内健康照护工作的重要依据。

漯河市社会福利中心负责人每每翻看这些档案，总忍不住夸赞：“佳宾的专业能力和工作态度都是科室的标杆。你看这些记录，老人的各种情况都标注得清清楚楚，非常用心。有她在，我们对老人的照护心里更有底，也更

放心。”

2024年的一次突发状况，让院内老人对徐佳宾的专业能力更是赞不绝口。当时，丁大叔突发哮喘，徐佳宾第一时间赶到他身边，快速对接医务室，严格遵医嘱完成配药、输液等一系列操作，全程守在老人身边观察状态、悉心照料，让老人的身体得以快速恢复。还有一次，她在药品管理中敏锐地发现，有老人频繁领取速效救心丸。她察觉到有潜在健康隐患，立刻耐心与老人沟通，了解情况，又联合院内医生共同调整用药方案。此举既缓解了老人的身体不适，又有效避免了因长期服用同类药品产生耐药性，及时化解了老人健康隐患。

在徐佳宾的工作中，“专业”二字始终是不变的底色。为了更好地服务老人，徐佳宾深耕专业领域，先后取得中级健康照护师证、老年人能力评估师（三级）证等专业资质。发现老人身体不适，她会第一时间与医务科精准对接，由院内派驻医生现场诊断，小病院内及时处置，特殊情况则快速

对接上级医院开启就医通道，形成从发现问题到解决问题的高效健康保障闭环。除了基础护理，她还兼顾院内药品规范管理、养老相关手续办理等工作，严格做好药品的整理、领取与回收登记；同时积极协助院内组织各类文体活动，丰富老人的晚年生活，让养老生活既有健康保障，又有丰富多彩。

从医院临床配药到养老服务一线，岗位虽变，但徐佳宾作为护理人的初心从未改变。徐佳宾告诉记者：“养老服务和医院工作的核心差异在于前者更注重‘陪伴’与‘守护’，医院的护理更多是针对病情的专业处置。而养老照护工作是把专业护理融入日常的点点滴滴，融进和老人的朝夕相处里。”在她看来，做好养老照护工作不仅要有扎实的专业技能，还要有发自内心的爱心、耐心和强烈的责任感，“要蹲下来、慢下来，耐心听老人说话，站在他们的角度考虑问题。看着他们健健康康、开开心心地生活，我心里特别踏实。”

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



调整心态 转换角色 在家庭生活中找到合适位置

75岁的柳女士和丈夫最近都有些失落——孩子以她“年纪大了别累着”为由接手了厨房，她从家宴的“总指挥”变成了被照顾的“座上宾”；柳女士的丈夫看灯泡坏了想换一下，却被孩子以不安全为由制止了。

“是不是我们真的老了，不中用了？”柳女士夫妇的困惑也是很多老年朋友面临的重要心理课题：随着年龄的增长和身体条件的变化，原来的很多事情都由“我来做”变成了“等孩子来做”。他们数十年中持续扮演着“给予者”“保护者”角色，一旦转换为“被照顾者”时，很多人会出现“角色混乱”——他们无法将“接收照顾”纳入自我认知，甚至会因“角色颠覆”产生自我否定。那么该如何调整心态，在人生的新阶段找到属于自己的位置？

重构认知，主动进行角色转换

价值重新定义。心理学中的“自我效能感”理论指出，当人失去熟悉的掌控领域时，容易生产无力感。老年人需要意识到，家庭价值并非只有“劳动产出”一种形式，可以被照顾产生的“无用感”重新定义为“解放感”。不再用“我为你们做了什么”来衡量价值，而用“因为有我在，这个家才完整”来衡量。

选择策略优化。老年人可以有意识地进行三种调整：一是有选择地主动放弃力不从心的家务主导权，比如过节的家宴，可以将其视为责任的交接而非能力的丧失。二是将精力聚焦于优势领域，用人生阅历、情绪洞察、家族记忆，成为家庭的“智慧顾问”。三是坦然接受帮助，并将此解读为“给予子女表达孝心的机会”，如同年轻时邻里互相帮衬般自然。

建立照顾的边界。根据身体状况和居住环境保留自理的项目，比如负责家庭菜单规划或照顾宠物，满足老年人对“掌控感”的需求。明确哪些事必须协助，保留能自理的项目，约定自主空间和时间。

寻找平衡，在被照顾中保持被需要

从认知心理学看，大脑遵循“用进废退”的原则。当老年人长期被排除在家庭决策之外，其负责计划、判断的执行功能可能加速衰退。但维护话语权不等于固守“我说了算”的旧模式，而是要在新关系中找到表达与倾听的平衡。

设立话语专属领地。家庭可根据老年人的知识优势明确划分某些领域话语主导权，例如老家亲戚的人情往来以及传统习俗的仪式流程、家族历史的细节考证。这些领域因其文化属性，天然适合由长者主导。明确的边界既维护了老人的尊严，又实现了“各得其所”的代际共处。

从决策人转向咨询人。在现代家庭重大事务（如购房、择校）上，老年人未必掌控最新信息，但这并不意味着他们不能参与。子女可主动询问：“爸，这事儿我们拿不准。您帮我们分析分析？”哪怕最终方案不同，这种征询传递的是“你的经验和智慧仍被需要”，也可激活老年人的逻辑分析能力。

践行“共情式倾听”。以“非暴力表达”。当子女分享与老年人观念相左的生活方式时，老年人可以先倾听不评判。也可以说：“我理解你的想法，这可能和我的经验不太一样。”这种方式既维护了老年人表达观点的权利，也尊重了代际差异，让话语权从“权力的争夺”变为“智慧的流动”。

意义赋予，成为家族故事的叙事者与传承人

在积极心理学中，幸福由五个要素构成，其中“意义感”和“成就感”在老年阶段最难获取，也最为珍贵。老年人可以尝试撰写回忆录、录制口述史，整理家风、传统习俗的记忆等。这些既是年轻一代缺失的资源，又是老年人找到新意义的精神锚点。

整理家族故事的过程也是老年人进行优势扫描的过程。当回忆如何养育几个孩子、如何渡过难关、如何白手起家时，那些自身品格的优势，如坚韧、善良、智慧等会被重新激活。当孙辈指着老照片问“这是谁”，老年人讲述的不只是故事，更是自身的生命价值。

当不知如何着手时，可运用生命链技术：准备一张大白纸，画一条横线代表人生轨迹，让老人标出几个重要的高点（最开心的事）和低点（最困难的坎儿）。这样能结构化地梳理人生，避免记忆的碎片化。还可将故事与实体结合，比如把录音生成二维码，贴在老照片后面；或者将家族食谱整理成册，扉页写上对孩子的寄语。选一个家族聚会日，如端午节、中秋节或春节，举行一个小型的传承仪式，由老人亲手将记录成果交给孙辈。这一刻，老人就完成了从“拥有经历”到“传承经历”的完整心理闭环。

（作者为国家二级心理咨询师、社会工作者王晓娟）



孙幸福：生活要过得有意思



孙幸福展示他的石头作品。

■文/图 本报记者 陈思盈
“退休不是人生的终点，而是让我们把日子过得更有意思。”近日，69岁的孙幸福在位于舟山路中段的工作室接受本报记者采访时说，平时，他喜欢外出旅游、读书写文、收藏字画及制作小物件等。记者看到，在他那间有许多花草点缀的工作室里，除收藏了一些名家字画、经典书籍外，还摆放着很多他从全国各地收集来的石头、木

雕、葫芦等小玩意。“莫道桑榆晚，为霞尚满天”——这句话是他如今生活的真实写照。退休后的这些年，孙幸福把日子过得很有意思。他在笔墨、草木与匠心之间找到了属于自己的幸福密码。

孙幸福生于1957年，1975年高中毕业后下放到舞阳当过三年知青。1978年恢复高考后，他考入河南省供销学校，后在郑州大学上学。20世纪80年代他担任市供销社下属公司

经理，曾当选河南省青联委员、被评为河南省优秀青年经理，后任中国人民银行原漯河市分行（现为漯河市中心支行）融资中心主任和股份制企业总经理，退休前曾任河南省典当业协会副会长。平时，孙幸福喜欢读书、写作，爱旅行、收藏、养花草、赏字画古玩等，生活有闲情，人生有愉悦。他先后在《人民日报》《河南日报》等多家报纸发表文章300余篇，出版有散文集《幸福在路上》。他说，他的名字既有“50后”的烙印，又有新时代“幸福是奋斗出来的”新思想的延伸。

以诗会友，收获幸福。每天清晨六点左右，孙幸福便会端坐在书桌前，手机屏幕亮着微光——他正为“三水堂”的主人潘清江每日所写书法作品点赞、留评。“我和潘清江是多年好友。近十年来，我每天为潘老师的书法日课作品题诗，如今已有3700多首。我们准备合出一本书，书名暂定为《墨韵诗情》。”孙幸福说，他坚持每日为潘清江的诗作点赞、作诗留言，不仅是对老友作品的欣赏，还是一场跨越屏幕的精神对话。“每一首诗里都藏着生活的温度。我得用心去读，才

不算是辜负笔墨。”他说。

除了读诗评诗，孙幸福还喜欢创作藏头诗。多年来，他已为亲朋好友写下300多首藏头诗。这些藏头诗句句藏着巧思、字字饱含真情。给新婚晚辈的诗里，他把新人名字嵌进“百年好合”的祝福；给老友祝寿的诗中，他用“松鹤延年”的意象传递牵挂。在写诗的过程中，他也收获了真情和幸福。在他看来，写诗不仅是遣词造句的游戏，还是情感的传递。“把名字藏在诗里，就把心意也藏了进去。收到诗的人能读懂这专属的温暖，比送什么贵重礼物都强。”每当有人拿着他的藏头诗笑着说“老孙，你这脑袋瓜还真灵光”时，他的脸上就会漾起孩童般的笑意。

化残为美，变废为宝。孙幸福的工作室里有一座博古架，上面摆着好多他心爱的“宝贝”：钧瓷窑变的残片、修剪下来的桃树枝、路边捡来的银杏叶，还有形状各异、大小不一的鹅卵石。这些在旁人眼中的废料，到了他手里都能重获新生。他在钧瓷残片上种上铜钱草、太阳花，斑驳的釉色配着鲜嫩的绿意，成了案头别致的风景；他把桃木枝削成小

巧的木刀，刻上平安纹样，送给亲朋好友；银杏叶和枫叶被他题上“平安”“喜乐”的字样，压膜装框，成了朋友们争相讨要的书签。最让人惊叹的是他的篆刻葫芦。小小的葫芦上，他用钢针细细刻下“福寿圆满”“吉祥如意”的纹样，线条流畅，寓意吉祥。这些刻好的葫芦，他除部分留存外，大多赠予了朋友。“手工制作的温度是机器代替不了的。能让自己开心，也让别人开心，我就没白忙活。”孙幸福说。

“幸福不是等出来的，是自己找出来的。”孙幸福常把这句话挂在嘴边。孙幸福的幸福生活不只是案头的诗与物，更藏在他的生活哲学里。他总结的“四大收获”，朴实却充满智慧：适当的野外活动让他筋骨强健，写诗练笔让他远离老年痴呆，手工创作增添生活情趣，赠送手作则让他与朋友的情谊愈发深厚。他不用智能手机刷短视频，却能在诗里找到乐趣；他不追求奢华的享受，却在化残为美的创作里收获满足。他的幸福就藏在读书的宁静中、刻葫芦的专注中、与老友谈笑的温暖中、行走四方的淡然中。



诗风词韵

一剪梅·故乡情思

■李素琴

故土寥寥知音少。昔日游子，今已渐老。如往事如烟入憔悴。流年轻度，双鬓生华。西风吹尽万千事，早思也罢，暮思也罢。

诗二首

■崔秉哲

欢度元宵

今宵且尽欢，岁庆渐阑珊。

早春山行

冻解瀑悬崖，霜消嫩草发。春雷惊大地，好雨润山花。万壑蒸青雾，千峰漫紫霞。风光观览尽，美景是年华。



征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写画画，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