

聚焦 养老一线

丁丽萍:做老人身边的一束暖光



丁丽萍为老人剪指甲。

文/图 本报记者 张赢 “养老护理是一个需要用爱心浇灌、用耐心守护的职业。”3月18日,在漯河市万安医院老年公寓,养老部副主任丁丽萍接受采访时,眼神里透着温柔与坚定。从深耕护理一线到走上管理岗位,她始终以真心待老人、以专业护安康,成了老人身边最温暖的那束光。

心走进养老行业,并始终期盼能用更规范、更专业的护理方式,让老人们得到更好的照护。2019年2月22日,丁丽萍入职漯河市万安医院老年公寓。初到这里,标准化的护理流程、系统化的培训体系让她意识到过去“凭经验干”的局限性,于是开始主动学习规范化的护理方法。她抓住每一次学习机会,积极参加不定期的护理培训、专业的技能比赛,专业能力不断增强。2023年,她在全市养老护理职业技能大赛上获得三等奖。“一天不学习,就跟不上时代的脚步”是她常挂在嘴边的话。2022年,丁丽萍升任养老部副主任。职务的晋升,意味着责任更重。每天早上7点,她总会准时到岗,到每个楼层重点察看卧床老人的皮肤状况、压疮老人的创面恢复、每位老人的服药情况等,发现异常第一时间反馈、及时处理。值夜班时,她更是一刻不敢放松,每隔1小时至2小时便巡视一遍,了解危重老人的生命体征、协助卧床老人定时翻身、观察输液老人的情况……100多位老人的安危,她都放在心上。在丁丽萍看来,养老护理的核心在于爱心与耐心。面对固守思维定式、习惯难改的老人,她始终秉持“顺应老人”的原则,把每位老人的喜好和需求放在心上。

有的老人对护理员处处抵触、拒绝交流,丁丽萍接手后不急不躁,边为老人按摩边与其拉家常,按照老人的习惯循序渐进,渐渐赢得了信任、消除了隔阂。面对完全失能老人,她还摸索出一套专属沟通法——一个手势、一个眼神,便能读懂老人的心思。“用心沟通,就没有处不好的关系。”丁丽萍说。从业多年,丁丽萍用双手托举起无数老人的安康晚年,也定格了许多温暖瞬间。老人们朴实的回馈令她动容,“一小时不见就念叨我,有好吃的往我手里塞,水果剥好了递到嘴边。这种纯粹的温暖,让我觉得工作再累再苦也值得。”丁丽萍说。除了照顾老人,她还时刻记挂着团队里的护理员。“从事这项工作不仅需要24小时不间断的照护,还要面对老人的情绪反复,护理员难免疲惫。”于是,她经常找护理员谈心、疏导情绪,教大家调适心理、释放压力,成了护理员最踏实的依靠。丁丽萍告诉记者,养老护理这份工作不仅让她从急躁变得沉稳,还让她懂得了陪伴与守护的意义。如今的她,依旧每天穿梭在老年公寓的各个楼层,用脚步丈量责任、用真心温暖老人,在自己的岗位上做一束温暖的阳光,静静照亮每一位老人的晚年生活。

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;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



带病生活也能拥有高质量晚年

与疾病共存几乎是每个人的必经之路。随着年龄的增长,身体各器官功能衰退,老年人更容易被多种慢性病找上门。如何在疾病的伴随下最大限度地维持生活幸福感,是很多老年人关注的问题。认知重构,建立与疾病的新关系。疾病带来的首要冲击往往是认知上的。一些老人会产生灾难化思维,比如“我完全垮了”“生活再无意义”等想法。其实可以转换角度思考,比如“我虽然有关节炎,但不影响我练习太极拳”。将注意力从因疾病不能做的事情转移到调整后依然可以做的事情上。78岁的林女士是心力衰竭患者,曾因无法长途旅行而郁郁寡欢。后来,她听到另一名慢性病同伴说:“咱们现在的目标不是爬泰山,是能稳稳当地去买菜,回来给自己做顿可口的饭菜。这就是胜利。”林女士恍然大悟,将“每周能独立完成一顿两菜一汤的午餐”定为目标,达成后成就感十足。情绪调适:涵养内在的平静与韧性。患病初期,为失去的体能或自由感到悲伤是正常的心理过程。但疾病是生命的一部分,而非全部。此时可进行正念与接纳练习,正视身体的疼痛或不适。80岁的王先生是帕金森病患者,手抖严重,起初每次吃饭都会因洒出汤水而大发脾气。后来,在心理治疗师建议下,他开始练习“正念进食”法:饭前观察食物的颜色、闻其香气,承认手会抖这个事实,然后专注于每一口食物的味道。他说:“我还是会洒,但我不再为洒出来饭菜而生气,而是为吃进去而感到高兴。”行为调整:构建可持续的日常生活架构。用能量管理代替时间管理。可以绘制“能量地图”,记录一周内不同时段的精神和情绪状态,从而发现规律,将重要或喜欢的活动安排在精力充沛的时段。坚持规律的身体活动,并在专业人员帮助下学习如何安全地完成日常活动。李先生曾因中风导致左侧肢体乏力。他在康复师的帮助下设定了3个具体目标:一是能自己从马桶上站起来,二是能用右手和不太灵活的左手配合扣好衣扣,三是能拄拐走到小区区长椅处晒太阳。每实现一个目标,他的信心就增强一分,也逐渐从治疗的被动接受者变为积极合作者,并坚持写症状日记,增强对自身疾病的掌控感。社会联结:编织支持性与意义感的网络。社会隔离对健康的危害甚于许多疾病本身。慢性病老人可以主动构建支持网络,重新定义贡献方式。独居的吴先生是高血压、冠心病患者,他建立了一个小小的“支持联盟”:儿女负责周末采购和预约复诊;邻居老棋友每天来陪他下棋一小时,顺便观察他的精神状态;社区护士每周电话随访用药情况。他还与几名病友用口述的方式回忆社区老建筑的故事,由志愿者整理成册。这让他特别自豪。许多老人虽身患多种慢性病,却依然能够长寿。家人与照料者可以与老人一同学习疾病知识,避免过度保护和无效指责。社区可积极搭建平台,帮助老人在疾病之外重塑价值感与归属感。通过科学的自我管理和积极的日常实践,老年人完全有能力在慢性病的挑战下重新掌握生活节奏,书写有尊严、有意义、有温度的晚年篇章。(作者为国家二级心理咨询师、社会工作者王晓景)

退休老干部用镜头讲好漯河故事

本报记者 郭勇睿 退休三年的宛国君通过自学拍摄短视频宣传漯河,介绍漯河历史文化、展示漯河发展变化。其作品在今日头条、抖音等平台发布后好评不断,如今粉丝4万多人。近日,记者慕名采访时,他仍在忙着视频的后期制作。2022年11月,宛国君从市纪委领导岗位上退休。“退休后干什么呢?”在没有找到答案之前,他决定先走出去看看。往哪儿走?看什么?与土地和农民保持着天然亲切感的宛国君认为,乡村是城市最质朴的底色——那里有广袤的田野、清澈的溪流,还有充满烟火气的农家小院。于是,他带着3岁多的外孙女走进乡村,尝试学拍短视频,用镜头记录外孙女的成长,捕捉乡村的四季更替、自然之美、丰收喜悦。一时间,手机、相机成了他的得力工具,电脑化为文案创作平台,乡村风景、名胜古迹、

历史人物、红色故事纷纷进入他的镜头。“刚开始不太懂短视频的拍摄和制作,画面杂乱,简单编辑后就发了出去。”宛国君说,作品发出后,虽然大家纷纷点赞、关注,粉丝量渐涨,但他清醒地认识到,自己拍摄、制作短视频方面的技术亟待提升。于是,他边拍边学,力求让每条短视频完美呈现,用镜头捕捉美丽乡村建设、乡村振兴给农村带来的可喜变化。随着素材的增多,宛国君心中的想法逐渐清晰和坚定起来——开展自媒体创作,讲好漯河故事、展示漯河形象。有了目标后,他有选择性地查阅历史资料,结合社会热点,多角度宣传介绍家乡漯河,传播正能量,贡献银发力量。从文案创作到拍摄再到后期制作,宛国君孜孜以求,潜心钻研短视频制作技巧。目前,他已踏访全市100多个村

庄及市区多个新老地标,累计制作短视频200余条。“精心制作的视频发布后,得到了大家的点赞和评论。我觉得一切付出都是值得的。”宛国君说。随着视频影响力的不断扩大,关注者日益增多。为了让更多人掌握短视频制作技术,2025年初,宛国君走上传技之路,以己之长带动老同志共绘夕阳红。2025年重阳节前夕,宛国君应邀到市纪委监委结对共建的源汇区双龙社区,以“摄影艺术与晚年生活的融合之道”为主题,为辖区居民代表、社区工作人员举办了一场老年剪映技巧讲座,教大家实用的摄影与视频制作方法。2025年9月,在中组部莅漯调研座谈会上,宛国君应邀发言。他撰写的《退休三年的坚守与热爱》在2025年全省离退休干部“豫老愈红·出彩银龄”征文活动中荣获一等奖。谈起退休后的生活,宛国君感慨万千。家人见他辛苦忙碌,曾多次劝他歇一歇。但他态度坚决:“用视频讲好漯河故事是一件有意义的事,我要坚持做下去。”



古诗词中赏春天

蔡忠涛 春风吹来,小草绿了,花儿开了,心也变得亮堂了。不必千里远行,不必遍访名山大川,在家门口随意走一走,便能与春天撞个满怀。古人把一些关于春天的美好写进诗行,如今读来依旧清新如昨。最先映入眼帘的,是早春那若有若无的绿意。韩愈在诗中写道:“天街小雨润如酥,草色遥看近却无。”一场蒙蒙细雨后,远看田野泛着一层淡淡的青;走近了,反倒寻不见明显的草芽。这是早春最含蓄的表示,不张扬、不热烈,却悄悄告诉世间——寒冬已过,万物初萌,一切都有可能。春风吹过不久,柳色便一日浓似一日。“碧玉妆成一树高,万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀。”贺知章笔下的柳,是春天最灵动的笔触。枝条轻扬、嫩叶初发,风吹过,满眼都是生机。春天从来不是刻意等来的,它就在一缕风、一片叶、一场细雨里悄然而至,如同生活里那些不期而遇的欢喜。古人的春天不仅有风景,还有深情。陆凯赠友:“折花逢驿使,寄与陇头人。江南无所有,聊赠一枝春。”没有贵重的礼物,没有华丽的言辞,一枝春花便把江南的春色与满心牵挂一同寄给远方友人。一枝春色,胜过千言万语。说到春日深情,便想起王维的红豆:“红豆生南国,春来发几枝。愿君多采撷,此物最相思。”春天发芽、秋日结果,一颗小小的红豆把思念藏得绵

长。春天是多情的季节,既有草木生长,也有人心牵挂。亲情、友情、故园情,都在这万物复苏之时变得格外清晰。待到春光烂漫,便是另一番景象。白居易在西湖边所见:“几处早莺争暖树,谁家新燕啄春泥。”莺啼燕舞、草木复苏,处处都是热闹与鲜活。朱熹更是一语道尽春光:“等闲识得东风面,万紫千红总是春。”春天不只是一种颜色、一种姿态,它容许热闹,也容许安静,一如人生,各有各的美好。古人赏春,赏的不仅是景色,还是心境。他们在春光里看见希望,在草木中体会深情、感悟人生,在别离与相逢里写下对生活的热爱和对亲情、友情的珍视。如今的春天同样不缺风景。当春风拂面、繁花盛开,我们却走得太急,没有驻足安静欣赏,白白辜负了大好春光。其实不必远行,不必刻意寻找,只要把心沉下来,窗外那一树新绿、路边的一朵小花、轻轻吹来的春风,便是最好的春光。春天是大自然献给人间最温柔的诗。而那些赞美春天、流传千年的古诗词就是春天最美好的见证。愿我们都能在古诗词里遇见春天、读懂春天,在生活中守住春光、珍惜春光,在岁岁年年里不负春风、不负人生。

植树

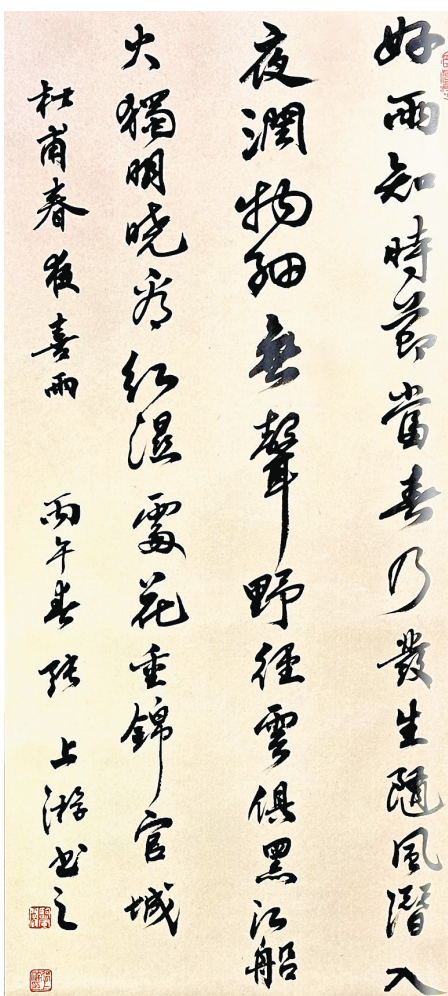
吴丽

新栽嘉木立平川,沃土培根接近天。雨润千枝舒翠叶,风吹杨柳拂青烟。荒郊渐染郁葱色,旷野长留锦绣篇。但使人间多绿意,丹心共护万年传。



沃野气象新(国画)

蔡万华作



春夜喜雨(书法)

张上游作