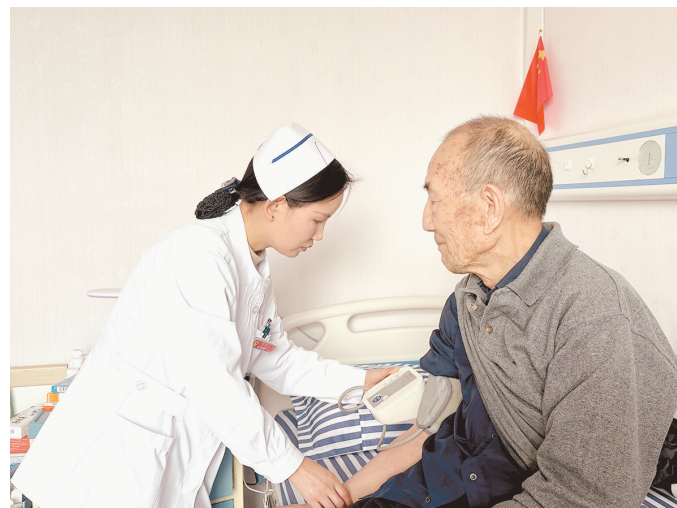


裴丽娜:让老人安心 让家属放心



裴丽娜为老人测血压。

人员还肩负着沉甸甸的责任。回忆初到养老的经历,裴丽娜坦言自己曾手足无措,而支撑她沉下心、扎下根的,是“关爱今天的老人,就是关爱明天的自己”这份信念。

每天上午,裴丽娜都提前半小时到岗,梳理当日工作重点,然后从8楼到2楼逐层查房,细致掌握每一位重点老人的身体状况。她摆药发药、督导治疗,及时处置各类突发情况,时刻关注老人的饮食、情绪与健康变化;下午治疗结束后,再次叮嘱值班人员重点关注特殊老人,逐项核对护理细节,确保护理工作万无一失。160多位老人的病情特点、生活习惯,她都了然于心。也正因这样无微不至的照料,老人们都亲切地称她为“贴心闺女”。

在裴丽娜心中,养老服务绝不仅仅是满足老人吃饱穿暖的基本需求,而是要走进他们的内心,给予精神上的陪伴。她明白,公寓里的很多老人长期儿女不在身边,内心满是孤单,偶尔流露的“小脾气”,本质上都是对陪伴与关怀的渴望。一句暖心的问候、十分钟

的闲聊,在她看来都是老人最需要的温暖。她始终坚信,医养融合既要靠“医”的专业,更要有“养”的温度。这份理念也贯穿在她每一次的照护工作中。

患有糖尿病的王奶奶常因思念家人情绪低落、不愿进食,随时有诱发低血糖的风险。裴丽娜像亲孙女一样,耐心陪老人拉家常,主动联系家属前来探望,并一遍遍督促老人监测血糖、规律用餐。90多岁的张爷爷心肺功能较弱,长期需要吸氧治疗。裴丽娜坚持每日多次查房,密切关注老人生命体征,还手把手指导护理员调整半坐卧姿势,细致讲解氧流量控制、管路护理等关键点,将专业的医疗规范融入日常照料的每一个细节之中。

作为科室护士长,裴丽娜不仅是老人健康的贴心守护者,还是护理团队的暖心领路人。为了让家属快速掌握照护技能,为老人提供更规范的服务,她每月定期组织大家进行实操教学,如翻身叩背、鼻饲喂食、轮椅转移、管路护理等核心护理技能,将自己多年的临床经验毫无保留地分享给团

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……

线索,请联系我们。
电话:13733993688

欢迎提供新闻线索!



往日情怀

难忘《小小评论台》

■武立峰

每想起在地质一队工作和生活的岁月,我就会心潮澎湃、思绪万千,激动之情难以言表。我在地质一队工作了16年,从一个钻探工人成长为队党委宣传部部长,从一个仅有高中学历的普通工人成长为杂文作者和新闻记者,一切都得益于地质一队这个“家”。没有这个“家”良好家风的熏陶,没有这个“家”里众多兄弟姐妹无私的帮助和热情的鼓励,就没有我的今天。

我重新拿起珍藏多年的日记。翻看这本厚厚的日记,我仿佛又和同志们坐在小河边、青草地上促膝谈心,和团委、宣传部的同志们一起研究工作……最后,记忆的大屏幕定格在《小小评论台》。

1980年,我担任队团委书记。考虑到地质工作点多、面广、线长,我和刘雨同志商量办一张《青年思想通信》(后改为《小小评论台》)的小报。

在队党委书记王谋成同志的热情鼓动和支持下,小报办起来了。文章主要由我撰写,有针对性地回答年轻人提出的一些关于思想、工作、生活中的问题。因为针对性强、切合实际,小报刊登的文章有近三分之一被《工人日报》《中国青年报》《河南青年》等采用。这一不自觉的新闻实践让我意识到了新闻的巨大作用。

1983年,我被调到队党委办公室做宣传工作,写稿积极性更高了,晚上12点以前几乎没有睡过

觉,甚至经常彻夜写作。功夫不负有心人。1982年8月至1987年间,我在《人民日报》《光明日报》《工人日报》《中国青年报》《中国煤炭报》《中国地质矿产报》《河南日报》《党的生活》《妇女生活》《河南青年》等40余家新闻媒体共发稿300多篇,有多篇还在社会上引起了反响。1984年底,省委宣传部在郑州国际饭店举办理论工作座谈会,我因当年发稿较多、影响较大受到了通报表扬。

《小小评论台》不仅有力地促进了队团委的工作、提高了地质一队在社会上的知名度,还改变了我的后半生的命运。

1986年底,《漯河报》(今为《漯河日报》)在《解放军报》上刊登招聘广告,希望部队的两用人才(指新闻人才)到市委机关报工作。我想:自己虽不是部队的新闻工作者,但自信新闻才能还是有一点点的。于是我就提笔给《漯河报》的总编辑写了一封自荐信,没想到一周后就收到了“如情况属实,我们愿意接收”的回信。

1987年3月17日,清晨,细雨蒙蒙。看着烟雨笼罩的办公楼、水塔,我在心里一遍遍地默念着:别了,地质一队!别了,地质一队的朋友们!不觉间已悄然泪下。

如今,我在漯河已经生活了几十年,但我依然想念地质一队,想念地质一队的朋友们。地质一队永远是我温馨的心灵驿站,那里有我一生中最美好的青春年华。

聚焦 养老一线

李民会:诗歌就是新芽,是我的第二次生命

■本报记者 译艺君

3月23日,在市区黄河路金色君苑小区沙澧诗词协会的活动室里,一场诗词沙龙正在举办。沙澧诗词协会名誉主席沈进华站在讲台上,讲授《格律诗的韵律美》。台下,一位身材瘦小的老人专注地听讲,用不太灵活的手握住笔,歪歪扭扭地在笔记本上认真记录。

身残志坚 诗词成为生命里的光

出生于1958年的李民会两岁时因高烧无钱医治,落下脑瘫后遗症。如今,他说话口齿不清,四肢行动不便,走路一瘸一拐。“身残志不能残。”这句话他说得很费力,却字字清晰。脑瘫虽影响了他的语言和行动能力,却没有影响他的头脑。在家人的关爱与支持下,他读完了高中。从7岁上小学起,他便爱上了诗词,至今已有60余年。高中毕业后,李民会回乡务农。生活虽不易,他却从未放下手中的笔和心中的诗。他

几乎每天都写诗,不懂音韵就查字典、词典,一字一句地推敲。他爱读书,尤其爱读诗词方面的书,床头堆满了泛黄的典籍。

“诗歌能给精神带来慰藉。写诗时我感到很快乐。”李民会说。2018年,他不慎摔进沟里,腰部受伤,行走愈加困难。但身体的病痛从未让他停下写诗的脚步。2022年,一个偶然的机会,他联系到沙澧诗词协会的一尘,并经一尘介绍加入协会。从此,他的诗词创作有了专业的指导,也找到了志同道合的朋友,创作水平在交流切磋中不断提升,创作热情被极大地点燃。“来这儿学习后感觉进步很大。”李民会说。沙澧诗词协会每月举办的诗会他一次都没有缺席过。从黄庄村到市区30多里路,他风雨无阻地骑着电动三轮车前来参加活动。沙澧诗词协会主办的《沙澧诗刊》上,期期都有他的作品发表。

“李民会写诗进步特别快,

非常有灵气、有悟性。看到他写的诗,再见到他本人,那种反差让人震撼。这就是诗歌艺术的魅力。”沈进华评价道。

诗从心出 记录生活 讴歌时代

李民会的诗,写生活、写乡村、写时代,有感而发,歌咏当下。

“谁把春光均展开,天神着意巧编排。桃花笑引八方客,杏色娇招四面才。”在《鹧鸪天·春分词》中,他写下家乡生机勃勃的春天。

“春风送暖破冰封,一响春雷惊蛰灵。鸟唱丰枝书美韵,莺歌富树画丹青。田苗茁壮扬波浪,果园妖娆展彩屏。喜鹊盈村歌盛世,乡村共振颂明星。”在《惊蛰》一诗中,他绘出和美乡村的盛世图景。

“万院莺歌佳节庆,千村喜唱艳花迎。元宵敬老人间孝,陈酿请朋世上情。”在《欢度元宵佳节》中,他歌颂人间温情。

以诗言志 唱响新生活

2016年,李民会家被精准扶贫干部给予了无微不至的关怀,帮他家逐步摆脱了贫困。

“现在好了,吃、穿、住和孩子上学都不用愁了。”李民会说。他的儿子今年20岁,在河南牧业经济学院上大学。如今,他的妻子病情已大为好转,88岁的母亲依然健在,一家人的生活正越过越好。

今年春节,召陵区文联、作协领导专程去看望他,送去米面油等生活物资。“都对我可



手机拍照技巧

相较于传统相机,手机便于携带、操作简单、社交性强,已成为记录生活的最佳方式。很多老年人喜欢用手机拍照,记录生活中的美好瞬间。今天介绍几个简单的手机拍照小技巧,让你轻松拍出好看的照片。

稳住手机是关键。拍照时双手握住手机,胳膊贴紧身体,避免手抖。如果有条件,可以找个支撑点,比如桌子、栏杆,这样拍出来的照片会更清晰。找对光线很重要。尽量在自然光充足的地方拍照,比如窗边、户外。避免在强光下拍

照,不容易曝光;也别在光线太暗的地方拍,容易模糊。拍照时可以让被拍的人面对光线,这样面色会更红润。

构图要简单。拍照时别把太多东西都放进画面,突出主体就好。比如拍孩子,可以让孩子站在画面中间,背景简单一些;拍风景,可以把地平线放在画面的三分之一处,这样构图更美观。

善用连拍功能。拍动态照片时,比如孩子玩、老伴跳舞,可以打开连拍功能,这样能捕捉到最精彩的瞬间。拍好后再从里面挑选最好看的一张。

本报综合

老人如何健康春捂

春季昼夜温差大,很多老人有春捂的习惯。但是春捂要适当,否则同样不利于养生。

不宜过捂。老人衣物穿得过多、捂得过厚不仅不利于机体御寒能力的建立,还会限制其手脚以及胸廓活动;后者除了会给老人日常生活带来不便,还会妨碍其心肺功能。而且,衣物穿多了汗液不容易蒸发,如果再经风一吹反倒会更冷。

春捂重在腿脚。由于人体下部的血液循环要比上部差,容易造成风寒侵袭,因而不能把衣裤鞋袜穿得过于

单薄。尤其是老人不要把下身衣服减得太多,否则会对膝关节不利。

脚远离心脏,血液循环较差,众多的穴位、丰富的神经分布让其对寒冷特别敏感。双脚受寒后,冷容易在全身蔓延,也很容易导致生病。

老年人患有以下几种疾病的,要格外注意保暖:

关节炎患者。膝关节疾病和颈椎病的诸多发病原因中也有保暖不当。要注意保护好肩膀、膝盖、腰椎、颈椎等全身重要关节,不能让风直接吹到这些部位。

冠心病患者。寒冷刺激会让血管收缩、痉挛,增加心脏负担,容易诱发心血管疾病,冠心病患者要特别注意前胸和后背的保暖。

脾胃虚寒的患者。患有胃炎、胃溃疡等消化系统疾病的老年人要避免寒冷刺激导致疾病急性发作,出现胃痛、腹痛等症状。

据光明网



国画 藤云燕语

包国亭作

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