

# 楚彦民：把服务做到老人心坎里



楚彦民为老人剪指甲

■文/图 本报记者 张赢

“阿姨，您的指甲长了。来，我给您剪剪。”“阿姨，您的腿今天还疼不？哪里不舒服随时喊我。”4月22日上午，在漯河金康护理院，养老业务院长楚彦民在病房间穿梭，弯腰搀扶、轻声询问，虽然忙碌却一直满脸笑意。

2017年3月，楚彦民踏入养老服务行业，从基层养老护理员做起。“很多老人因儿女忙于工作，没办法时刻陪伴。老人缺的不仅是生活照料，还

有贴心的关怀与暖心的陪伴。”对老人的这份心疼，成了她坚守一线的初心，也让她下定决心要把每一位老人都当成父母来照料。

养老护理工作看似平凡，实则处处考验一个人的爱心、耐心与责任心。刚入职时，面对认知障碍老人的无端抵触、失能老人的复杂护理难题，楚彦民从未有过一丝退缩。她虚心向资深护理员请教，在实践中摸索服务技巧：面对体重较重的失能老人，她借助身体重心平稳挪动，既避

免老人磕碰受伤，又能让老人感到舒适；面对情绪多变的老人，她耐着性子轻声安抚，陪老人拉家常、聊往事，一步步走进他们的内心。

“护理不是简单的体力活儿。只有把老人装在心里，才能把服务做到他们的心坎里。”这不仅是楚彦民常挂在嘴边的话，还是她始终践行的准则。

在护理院，楚彦民的用心，老人看在眼里，家属记在心里。患有阿尔茨海默病的毛阿姨刚入住时对所有人都充满戒备，半夜频繁走动，总想着偷偷出门。其家属心急如焚。楚彦民每天抽出大量时间陪伴毛阿姨，耐心陪她说话、散步，记住她的饮食喜好，摸清她的情绪规律……慢慢地，毛阿姨对她很依赖，只要楚彦民在身边，情绪就格外稳定。

如今，毛阿姨看见楚彦民比见了儿女还亲，还总护着她。说到这里，楚彦民声音哽咽，眼眶泛红：“毛阿姨现在对我亲得很，有人对我说话声音大一点儿，她就赶紧拉着我，跟护自家孩子一样。”这份跨越血缘的亲情感动人。

去年，张阿姨入住护理院时身上有大面积压疮。看着老人饱受病痛折磨，楚彦民心疼不已，每天定时为老人换药、清理创面，每小时帮老人翻

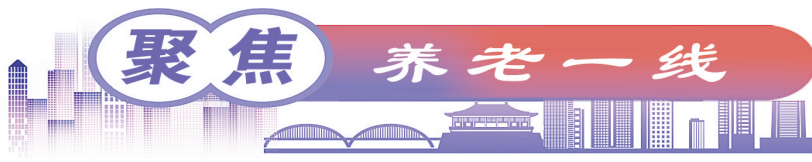
一次身，用棉垫细心呵护受压部位，一日三餐精心搭配。几个月后，张阿姨的压疮基本愈合，身体状况明显好转。张阿姨的家属发来微信感谢：“楚院长，是您让我们感受到了不一样的温暖。”

每天开完晨会，楚彦民便开始对病房进行巡查，并叮嘱护理员精准用药，事无巨细，亲力亲为。“家属把老人托付给我们，就是把沉甸甸的信任交给我们。我们必须扛起这份责任。”楚彦民说。

她以身作则、言传身教，带领团队践行“爱心、耐心、责任心”的服务理念。在她的带动下，团队的凝聚力不断增强。

从一名普通护理员成长为养老业务院长，楚彦民工作岗位虽变，但初心不改，在专业与荣誉的双轨上稳步前行。她先后获得“河南省劳动模范”“漯河市五一劳动奖章”“漯河市第十一届十大孝子”等荣誉，并于2022年考取老年人能力评估师高级证书，用实力与爱心书写担当。

九年时光，楚彦民把真挚的爱心、细腻的关怀全部奉献给了养老事业，用平凡的坚守、无私的付出为老人撑起一片晴空。“只要老人需要我，我就会一直坚持下去，当他们的贴心闺女。”楚彦民说。



## 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！



## 有种疼是心病闹的

手疼得满地打滚，被排便疼痛折磨得无法进食……辗转多个科室求治无果，排除器质性疾病后，不少老人发现疼痛竟然是心病闹的。“心因性疼痛是由心理因素导致的疼痛。”专家表示，心因性疼痛可能出现在头部、胸部、腹部、会阴、四肢等各个部位，典型特征是游走性疼痛，全身各处可能随机产生疼痛，但患者往往辗转多个临床科室却难以找出病因。

老年人因心因性疼痛的背后，可能是患上了老年抑郁症、老年焦虑症。专家表示，老年人有了心病，可能不像年轻人那样直观地表达心烦等心理不适，而是转化为疼痛诉诸身体。

当发生创伤性事件，如丧偶、失独、挚友离世，老人可能将巨大的心理创伤转化为生理疼痛。随着年龄的增长，人会对自我状态过度关注。当关注集中于某处身体疼痛时，细微的疼痛容易被放大，痛感变得明显。部分老人原本有胃痛、关节痛等问题，出现心因性疼痛后，原发疼痛会进一步加剧。

心因性疼痛的表现形式可能较为夸张。有老人起身时觉得腰疼得要折断；排便时感到肛门剧烈疼痛，甚至恐惧排便，因此拒绝进食。不过，确诊心因性疼痛前必须先经过影像学、抽血化验等检查，以排除器质性病变。当明确为心因性疼痛时，老人可以尝试以下方法：

说出心事。老年人可以尝试多表达内心的孤独和焦虑，告诉子女自己希望有人陪伴，不愿意整天独

自在家里待着。孤独、焦虑、失落、抑郁、愤怒等都是人类正常情绪，表达与沟通能更好地帮助自己与情绪共处。如果觉得跟身边人倾诉难以启齿，可以进行专业心理咨询。总之，一定要找到适合自己的宣泄途径。

放松训练。当疼痛程度较轻时，可以尝试认知行为疗法，改变疼痛灾难化的思维，重建对身心疼痛的认知；还可以进行放松训练，尝试冥想、内观。选择自己喜欢的运动，比如太极拳、八段锦、广场舞等都可以帮助放松身体，转移注意力。局部按摩放松也有不错的舒缓效果。

药物干预。药物并非心因性疼痛治疗的第一选择，但如果发展为严重疼痛时，不要抗拒服用精神类药物。抗焦虑药、抗抑郁药的正确使用可以让患者疼痛减轻，帮助其重新回归平静生活。

据《人民日报》



心理讲堂

## 食用白蒿须适量

■本报记者 齐国震

春日郊外，沟渠河畔有一种随处可见的野菜，在南方是市场热销的养生蔬菜，在我市却很少有人认识。4月26日，家住郾城区黄山路某小区的72岁市民张喜安拨通本报新闻热线，向记者推荐了这一藏在身边的春日美味——白蒿。它的嫩茎脆嫩爽口，清炒或配肉炒都鲜香无比；把嫩茎和叶子焯水后凉拌，清爽解腻，是春日绝

佳的开胃菜；叶子还能直接下锅煮汤，口感鲜嫩，别有一番风味。张喜安老人希望能让这一好吃的野菜走进漯河千家万户的餐桌。那么，白蒿能作为菜品食用和销售吗？

原市菜办主任张鸣告诉记者，白蒿确实是一种食药同源的植物，富含硒、锌、铁等多种人体必需的微量元素，同时含有丰富的维生素和膳食纤维，具有清热解毒、平抑肝火、祛风

湿、消炎镇咳等作用，但一次不能多吃。这种野菜不是一种常见菜，所以在我国消费群体小，超市、农贸市场很少售卖。一是群众很少有人认识这种野菜，没有形成消费习惯，所以也就没有很大的市场需求。二是由于市场需求有限，种植户也就没有生产动力。之所以在南方能形成种植规模，除了与南方人的消费习惯有关，还与他们能打开国内外的销路有关。



资料图片

## 银发时光

### 夫妻培养共同爱好 丰富晚年生活

■唐永平

夫妻间情趣相投、同心同德，就会收获美满和幸福。

我和丈夫退休后不仅互相关爱体贴，还寻找共同的爱好，互勉互学，受益匪浅。比如，丈夫教会了我打太极拳，我也报名上了太极拳培训班。从此，我和丈夫每天一大早就骑着自行车到黄河广场打拳，一起探讨动作、切磋技艺。丈夫会下象棋，我

就跟着学，学会后经常和丈夫切磋。共同的爱好不仅促进了我们的身心健康，还为我们的感情生活增添了调味料。

儿子结婚后，我们一起帮忙带孩子，把孙女带大后就回到自己的家。我们又和以前一样一起练功打拳、参加比赛，还经常出去旅游，游览祖国的大好河山。我们有聊不完的话题，有共同的兴趣爱好。

如今，我们年逾七旬，不再参与团体活动，便学习了新的适合我们这个年龄的拍打操、手指操、健身气功。在家里，我们的作息原则是早睡早起，中午小憩。我们共同做饭、晾衣晒被、打扫房间、侍弄花草。

我们经常一起在会展中心散步，或在幸福渠凉亭下闲坐，或到沙澧公园欣赏美景。我们把宝贵的时光充分利用起来，让晚年生活过得有滋有味。

## 诗风词韵

### 雨中春色

■酒醉诗狂

造物寄情诗与骚，每于雨下兴飘飘。东君隔岸垂青眼，南亩连村吐绿苗。枝展柳腰风色舞，花开杏脸女儿娇。楼头难抑吟怀动，醉里翻成梦影摇。



剪纸 劳动美

钟竹意 作

## 养生保健

### 老年人吃粗粮并非越多越好

近期，“老年人吃粗粮越多越好”相关词条登上热搜。那么，这一说法科学吗？老年人到底该怎么吃粗粮？

过量摄入粗粮可能给老年人的消化系统造成负担。陷入此饮食误区区的老年人以糖尿病患者、便秘患者居多。他们认为，粗粮热量低、能控糖、可通便，就大量食用。但是，随着年龄增长，老年人消化酶分泌减少、胃肠蠕动减慢、咀嚼与吸收能力同步下降，过量的膳食纤维在肠胃中

难以被充分分解，不仅会引发腹胀、食欲减退等不适，还会挤占优质蛋白、脂肪等的摄入空间。

从营养学角度出发，健康老年人的粗粮摄入量要根据年龄而定。60岁至69岁身体机能相对稳定的老年人，粗粮可占主食总量的三分之一至二分之一；70岁至79岁消化功能减弱的老年人，粗粮的食用比例要降至四分之一至三分之一；80岁以上高龄或失能卧床的老年人，肠胃活动能力极弱，

粗粮食用占比绝不能超过主食总量的四分之一。

有基础疾病的老年人在食用粗粮时要更加注意。对于血糖相对平稳、胃肠功能正常的老年糖尿病患者，临床一般建议主食中粗粮占比可控制在三分之一至二分之一，具体比例要在医生或营养师指导下调整。若糖尿病患者还有胃溃疡、胃轻瘫等问题，胃肠动力较弱，粗粮摄入量应适当减少。

据《科技日报》



国画 长寿永昌

杨红琴 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。投稿邮箱：375135660@qq.com。联系电话：13733993688