

# 陈雪娟:深耕养老一线 守护老人健康

■文/图 本报记者 张 赢

“邓姨，胳膊伸过来，咱测个血压。”“柏姨，晚上泡泡脚，浑身都舒坦。”近日，在漯河万安老年公寓，该公寓养老部负责人陈雪娟从二楼到八楼逐房巡查，弯腰扶老人、俯身听诉求、抬手测血压，把温暖与安心送到老人身边。

1995年从漯河市卫校毕业后，陈雪娟远赴北京，深耕慢性病管理一线，在高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等老年常见病干预上积累了丰富的经验。2018年3月，她回到漯河入职康护院。同年10月，陈雪娟加入漯河万安医院，全程参与健康管理中心的筹建工作，后来到漯河万安老年公寓工作。

手握高级健康照护师、高级养老护理员、高级公共营养师等专业证书，陈雪娟把专业能力发挥到极致。“我学的就是慢病管理、营养配餐，看着老人受病痛困扰，就想着尽自己所能帮助他们。”谈起初心，她语气坚定。

在漯河万安老年公寓，陈雪娟依托专业团队，参与研发营养素、蛋白肽等健康产品，为老年慢病康复提供科学支撑。她坚持“一人一档、一人一策”，为每位新人住老人建立专属健康档案，逐项记录老人血压、血糖、体重、睡眠、饮食情况，每日更新、全程追踪，把粗放式照料变成精细化管理。打开她的工作手册，每一页都写得密密麻麻：老人饮食增减、睡眠质量好坏、血压波动、情绪变化，事无巨细、一目了然。

“控慢病，关键在日常。”陈雪娟总结出饮食、睡眠、心理、运动四位一体管理法，把健康管理融入一日三餐、一言一行。

八楼的邓姨因高血压突发脑梗，送来时站立不稳、行走困难、情绪低落。



陈雪娟(左)向老人讲解食物营养知识。

陈雪娟为她制订100天健康管理方案，每天清晨帮老人洗漱、监测血压，上午陪她康复锻炼，下午叮嘱她服用营养素，晚上泡脚按摩、谈心疏导，还联合膳食科定制低盐低糖营养餐。日复一日的陪伴，老人的血压血糖控制稳定，并发症得到明显改善，从卧床不起到能扶着扶手站立活动，老人的脸上渐渐有了笑容。老人家属拉着陈雪娟的手感慨：“你真是比亲闺女照顾得还上心！”

作为公共营养师，她把“餐桌”变成“疗愈场”。高血压餐、糖尿病餐、

高尿酸餐，她和膳食科精准搭配、按需制作，让老人吃得香、病情控制好。

2025年担任养老部负责人后，陈雪娟肩上的担子更重了。每天7点前到岗、逐楼层走访重点老人是她雷打不动的习惯。“老人最大的问题就是孤独，

很多时候病好治、心难暖。作为养老服务人员，最重要的就是用耐心、爱心和责任心陪伴老人每一天，让他们感受到家的温暖。”陈雪娟深知，对于入住老人而言，比身体照护更重要的是心灵慰藉。她把陪伴融入每一个细节：老人不想吃饭，她就坐在床边一勺一勺耐心喂食；老人夜里睡不着，她轻手轻脚巡查房间，掖被角、摸额头；老人情绪低落时，她拉着老人的手拉家常。

六楼的杜叔刚入住时戒备心强、不愿与人交流。陈雪娟从家属口中得知老人喜爱打乒乓球，便每天拿着乒乓球找老人切磋球技。一来二去，老人主动和她说话、配合照护。还有不少认知障碍老人，刚来时焦躁不安、拒绝护理，陈雪娟不急不躁，每天陪在他们身边说话、梳头、按摩，用日复一日的陪伴，让老人打开心结，把公寓当成了家。

陈雪娟把每位老人当亲人，给他们洗脸梳头、喂水喂饭、按摩。老人们也把她当成亲闺女，攥着她的手舍不得放，有好吃的偷偷留给她，一天不见就念叨：“雪娟咋没来？”

“善待今天的老人，就是善待明天的自己。”人行多年，陈雪娟累计管理慢病老人超千人，见证了无数老人从病痛缠身到病情康复，从孤独落寞到笑容满面。她用专业守护健康，用陪伴温暖岁月，把医养结合做到实处，把服务做到老人的心坎上。



## 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！



## 退休后如何找到自我

■王晓景

60岁的刘先生退休后，生活仿佛按下了暂停键。用他自己的话说：“不用上班签到，不用加班晚归，但取而代之的是无尽的落寞与迷茫，不知该干啥。”退休的王女士也有类似感慨：“以前总盼着退休，可真退休后，生活与期望完全不是一回事，反倒怀念以前上班的日子。”

为什么退休会带来强烈的失落感？从心理学角度看，职业身份是我们认识自己重要的标签之一。退休切断了这个“坐标系”，个体需要在“我是谁”的起点上重新定位。那些将自我价值完全绑定于职业成就的人，退休后格外难受。

### 意义重构： 从终结到再出发

从心理学角度看，退休本质是一个身份重塑的过程。生活中，很少有人能从全职工作状态一键切换至完全退休状态。特别对于在数十年职业生涯中建立了较强专业身份的人来说，退休意味着巨大且可能令人痛苦的转变。可以进行兴趣盘点，然后尝试“微型试验”：每周体验1至2项新活动，不设长期承诺。这种低门槛的探索方式有助于降低心理启动阻力。

### 工作重构： 从谋生手段到价值载体

退休并不意味着停止工作，而是从“为钱工作”转向“为爱工作”。我们可以没有单位的职务，但不能丢下人生的职责；可以没有固定的工作，却仍可服务社会。运动、绘画、种花、养鸟、旅行、参与公益服务——我们能做的事远比想象中丰富。比如，为自己搭建一个露天平台，创办一个兴趣网站；为家人做饭、收拾房间。这些同样是值得骄傲的工作。

### 价值重构： 从外在标签到内在认同

退休后的成功不再以金钱或职位衡量，而是来自内心的满足感、对社会的贡献度，以及对生命意义的重新认识。人活着本身就具有价值，我们需要发自内心地认同自身

价值，而不依附于任何外在属性。唯有建立这种无条件的自我价值感，才不会因年龄增长或身体机能下降而自我苛责。

### 学习重构： 用终身成长为认知保鲜

一位老师自述：“退休前，我是一所重点中学的班主任，说话、做事都摆出很有权威的样子。在家里，我像个老师那样严肃，对孩子有点居高临下。渐渐地，我觉得家庭氛围有些紧张。思来想去，我认为重新学习就是最好的办法。我一直在学习，对孩子也是一种激励和感染。”

从认知心理学角度看，持续学习能有效延缓认知功能衰退，同时提供持续的意义生成机制。

### 可能性重构： 打破年龄限制的多元实践

人生的下半场，除了带娃、游山玩水，还可以背着书包上大学。《人物》杂志曾报道过四位年龄超过50岁的留学生。他们留学的目的是想好好体验不同的生活，感受不同的文化。

这些故事告诉我们，“新自我”并非简单地填补时间空白或被动适应角色丧失，而是一个主动的、持续的心理与社会建构过程。

### 特别提醒： 何时需要专业帮助

大多数退休适应问题会随着新生活方式的建立而逐步缓解，但如果出现持续情绪低落超过两周，对任何事情都提不起兴趣，睡眠和食欲明显改变，甚至觉得“活着没意思”，这可能是抑郁状态的信号，请务必重视，可以向专业人士寻求帮助。



# 李淑霞：形体训练让退休生活更精彩

■文/图 本报记者 张 赢

“这扶手要抬平，腰杆挺直，后背靠墙上贴紧……”近日，市老干部大学一楼形体教室，李淑霞正俯身给学员纠正动作，从指尖姿态到腰腹发力，一字一句、一招一式，耐心又细致。

1968年3月出生的李淑霞，身姿挺拔、气质温婉，是学校里人气最旺的形体礼仪老师。2018年退休后，她没有守在家里享清闲，而是拾起从小热爱的文艺，一头扎进形体教学，把兴趣做成了事业，把退休生活过得丰富多彩。

李淑霞从小就喜欢文艺。上小学时，她悟性好、学得快，学校举办各种文艺活动，她都是班里的领舞，帮老师带着同学们排练，动作标准、队形有模有样。参加工作后，单位举办文艺演出，总能看见她带队排练、登台表演的身影，现代舞、民族舞样样拿手，是公认的文艺骨干。

刚退休那会儿，李淑霞先到市老干部大学学模特步、练舞蹈，可学着学着，她觉得这些不够。于是，李淑霞到外地参加形体礼仪集训。每天从早练到晚，反复抠动作、练体态，她从没打过退堂鼓。凭着扎实的功底和

韧劲，她顺利考取了专业形体礼仪证书，从一名学员，变成了持证上岗的专业老师。

2019年，学有所成的李淑霞重回市老干部大学。这次，她站上讲台，把自己的所学所悟，毫无保留地教给身边的中老年朋友。“我是形体训练最大的受益者，原来背疼得不敢碰，颈椎僵硬，练了形体后，骨骼归位、体态正了，身体这些小毛病慢慢都没了。”她经常跟学员说，形体训练不仅是练体态，还能调身体、强体质、提自信。

她的课堂温暖又实在：前一个小时专攻体态矫正，针对驼背、O型腿、骨盆前倾等中老年人常见问题，逐个纠正、精准发力；后一个小时教模特步态、台前造型、舞台展示，还结合学员特点编排原创剧目。

中老年学员记性差、动作固化，李淑霞从不急躁，把复杂的动作拆解得简单易懂，一个个手把手教。每节课后，她还会把教学内容录成视频，发到班级群，方便大家回家跟着复习。

用心教学，自然收获满满。如今，李淑霞带两个基础班、一个精品班，基础班每班近50人，精品班30多人，教



李淑霞带领学员排练节目。

室里常常座无虚席。学员们都说：“李老师的课是享受，不知不觉就下课了，总也上不够。”

让人欣慰的是，李淑霞的课堂不仅是“形体修炼场”，还是“自信充电站”。不少学员退休后围着家庭转，整日操持家务，没了自我，要么沉默寡言，要么缺乏自信。跟着李淑霞学习后，她们的体态变美了、身体变好了，人也变得开朗起来。

对于李淑霞来说，形体教学是她的第二事业，站在讲台上，看着学员们从身体僵硬到舒展柔软，从自卑怯懦到自信大方，她心里满是成就感：“看到他们变得越来越优秀，就是我最大的幸福。”

“退休不是人生的终点，而是新的起点，把喜欢的事做好，帮助更多同龄人找回自信、收获健康，这样的退休生活才有价值、有滋味。”李淑霞说。



## 诗风词韵

### 鹧鸪天·沙澧英雄谱

■王剑

#### 鹧鸪天·赞赵伊坪烈士

播种传薪赴郟城，红灯摇曳启愚蒙。  
筹兵齐鲁驱狼寇，跃马山东屡建功。  
持劲节，秉丹衷，焚身烈火壮边戎。  
黄园留迹千秋仰，英范长存照碧空。

#### 鹧鸪天·颂抗日英雄蔡永令

受命筹兵蔡邑村，游击劲旅护乡邻。  
巧施伏击摧强寇，智铲奸邪靖世尘。  
炸铁路，灭顽军，纵横沙澧建奇勋。  
英名永耀燎原地，铁血传奇励后人。

## 庆“七一”

■宽石

南湖烟雨出楼船，星火燎原百载延。  
铁马金戈沉旧垒，红旗漫卷换新天。  
昔日危厦凭孤柱，此际康庄赖众贤。

北斗巡空探碧落，蛟龙入海测深渊。  
未许烽烟惊禹甸，长将热血沃桑田。  
初心如石丹青在，再领风骚向极巅。



剪纸

陆明华作

## 健康宝典

### 老人跌倒非小事 这些事项要注意

跌倒对老年人来说绝不是件小事。有数据显示，跌倒是我国老年人最常见的伤害类型，是造成老年人骨折的首要原因。

日常生活中，常常听到这样的说法：老人跌倒就是自己不小心、地面太滑了、运气不好。很多人都认为老人跌倒纯属意外。但从疾病预防控制的专业角度来看，大多数老年人跌倒不是意外，而是可预防的。

跌倒的发生通常不是单一因素作用的结果，与老年人身体机能、健康状况、行为习惯、药物使用、周围环境等多方面因素有关。其中，衰老等原因导致身体平衡能力下降、肌肉力量变弱、步态异常等改变，是增加老年人跌倒风险的重要生理性因素。  
平衡功能变化。老年人内耳前庭系统功能、本体感觉感知能力、大脑对身体重心的调控能力变差，常见表现有平地跌倒、转身失衡、站立晃动、无法调整身体姿态应对重心偏移、反应变慢等。  
肌肉力量变化。老年人肌肉量会逐年流失、肌力变差，使身体失去稳定的支撑结构，常见表现有站立不稳、起身乏力、上下台阶时腿发软、无法快速调整身体姿势等。  
步态改变。老年人步态可能出现异常，常见表现有小碎步、拖地步，步速变慢，重心前倾，遇到微小障碍物、路面起伏、突发避让时，无法及时调整步伐。  
要想预防这些因为“站不住、走不稳、反应慢”导致的跌倒，运动锻炼是个重要的方法。所以，有针对性的运动，有助于降低老年人跌倒的发生风险。  
据人民网