

聚焦 养老一线

医养一线倾真情 桑榆晚景暖人心



朱卫杰为百岁老人庆生。

■文/图 本报记者 孙震

秋天的阳光透过窗棂，将舞阳县老年养护院的走廊染成一片暖金色。9月11日一早，舞阳县老年养护院院长朱卫杰开始了每日例行的查房工作。

92岁的张奶奶看到朱卫杰，赶紧拉住他的手说：“儿啊，来到你这儿我可真是享福了。自打住进来我不仅身

上长了肉，身体也好多了。”张奶奶说着，脸上满是笑容。张奶奶常年卧床、完全失能，子女长期在外务工。她无人贴身照料，入院前患有压疮、高血压等多种疾病，情绪低落，抗拒护理和进食。

朱卫杰得知情况后，组建了专门照护小组，为张奶奶制订个性化照护

方案。针对张奶奶吞咽无力、脾胃虚弱的情况，他安排食堂单独制作软烂餐食，严格落实每两小时翻身、每日擦洗按摩制度，并开展夜间常态化巡查监护，节日期间还贴心陪伴老人、同她拉家常。经过半年的悉心照护，张奶奶身体状况明显好转。

这样的场景，在舞阳县老年养护院里再寻常不过。“养老工作，硬件是基础，但真正拼的是耐心、细心和真心。”朱卫杰不仅是这样说的，也是这样做的。他全年无休，每天早、晚两次巡院，走遍所有居室；陪老人聊天，熟记每位老人的饮食禁忌与生活喜好；组织开展手工活动，丰富老人的文化生活……对朱卫杰而言，每一声“谢谢”、每一位老人的笑容，都是他扎根养老事业的力量源泉。

在工作中，朱卫杰发现，有的老人因子女工作繁忙而长期独居，非常孤独；有的老人身体机能下降、行动不便，需要更专业的医疗护理。为此，他牵头开辟县老年养护院与县中心医院急救转诊绿色通道，让老人“小病不下床、常见病不出楼、急重病快转诊”；实现院内紧急呼叫系统、无障碍设施全覆盖，科学划分各类照护专区；规范评估、医疗护理、康复和生活照料全流程。目前，该院年均开展健康巡诊、慢病管理、康复护理等服务1600余人次。

86岁的李奶奶患有重度阿尔茨海默病，情绪极不稳定。一天凌晨，老人独自走到院子里，在寒风中徘徊。朱卫杰闻讯后第一时间赶到，将老人搀回房间，随后耐心安抚、悉心照料，直到老人情绪平稳。此后，他每天抽空陪老人散步、看老照片、听戏曲，再辅以专业心理疏导和药物干预。如今，老人情绪稳定，能主动配合护理。

2025年7月，马奶奶在养护院度过了百岁生日，成为全县唯一百岁“五保”特困老人。马奶奶无亲属赡养，高龄体弱，基础疾病较多。朱卫杰专门为老人制订康养方案，实行个性化慢病管理，提供定制膳食和每日康复陪护服务，形成全方位照护模式。

“养老不是等待生命的终点，而是新生活的起点。”朱卫杰坚信，只要他和团队精心服务、不断创新，就能让每一位入住老人在这里找到生活的乐趣和尊严。

在朱卫杰和团队的共同努力下，如今，舞阳县老年养护院已成为集医疗护理、生活照料、康复保健、旅居颐养、休闲娱乐、心理疏导于一体的综合性养老服务机构，先后被评为河南省民政工作先进集体、河南省四星级养老机构、河南省养老服务品牌单位。朱卫杰也被评为河南省医养结合工作表现突出个人。

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！



老妈厨房



香菇花生黑豆汤



资料图片

原料：香菇10个、花生50克、黑豆50克、红枣6粒、瘦肉150克、姜3片、盐少许。

做法：

- 1.香菇泡软去蒂，瘦肉洗净切块儿，放进沸水煮5分钟后沥水备用；
- 2.锅里烧开水，放进猪肉、香菇、花生、黑豆、红枣和姜；
- 3.大火煮10分钟后，转文火煲1.5小时~2小时，加盐调味即成。

本报综合

习武强身惠众人——记漯河市民间武术老师王永安



王永安在练习陈式太极拳。

■文/图 本报记者 郝河庆

9月10日早上7时许，秋高气爽，市区金山桥附近的游园里，舒缓悠扬的音乐已经响起。人群中，一名两眼有神、敦实有力的习武者正站在队伍前面，带领多名市民练习八段锦。他叫王永安，今年66岁，是土生土长的漯河人。他自幼喜爱武术，自接触太极拳以来，尊师重道，刻苦习练，如今已形成

自己的风格。每天早上7点，只要不下雨，王永安都会准时出现在金山桥附近的游园里。练完一套八段锦，他还会带领大家练一遍八部金刚功，并为新来的朋友纠正动作、调整细节。

今年60多岁的市民张先生虽跟着王永安练习时间不长，但一提起王永安便竖起大拇指：“王老师授拳有术、指导有

方，我哪个动作没做到位，他当场就指出来，从不嫌麻烦。他不仅自己练得好，还带领我们坚持锻炼，我们的身体都比以前好了。这样‘老有所学、老有所为’的生活，值得推崇。”

“我从小就喜欢武术。那时没有正规教练，我就跟着有点儿武术底子的同学慢慢学，打沙袋、练石锁，把架子车车轮当铃铛，腿上绑沙袋，什么都练。”说起学习武术的经历，王永安眼里闪着光。后来，他当了兵，在部队医院理疗室工作，系统学习了中医理论。退伍后，他回到市区做起了个体经营，虽起早贪黑地忙，但习武这件事从来没放下过。“练武这事儿，一天不练自己知道，两天不练同行知道，三天不练外行知道。”王永安说。

1989年，他正式拜师学艺，系统学习杨式、陈式太极拳，一练就是30多年。此后，他又在传统功法基础上潜心研习八段锦、八部金刚功等，对其中要义有了更深领悟。王永安曾多次代表我市参加省武术大赛，捧金夺银。“比赛拿

奖固然高兴，但练武图的不是这个。”王永安说，“功夫练到最后，练的不是拳脚，是心性。身体好了，是自己受益；能带着大家一起把身体练好，才算没白练。”

近年来，国家大力推广八段锦等传统健身方式。王永安积极响应，在河堤游园等地义务指导市民练习。

“八段锦动作舒缓、老少皆宜，但很多人未掌握要领，导致健身效果大打折扣。”王永安说，“练八段锦，一要动作到位，二要呼吸配合，三要走位准确。这三点都做到了，才能达到应有的健身效果。”除了在游园里带领大家练习，王永安还走进学校、单位、企业推广健身武术。

得益于常年坚持习武，66岁的王永安没有基础性疾病，走起路来也虎虎生风，让不少同龄人啧啧称奇。“很多人问我养生秘诀，我说秘诀就九个字：管住嘴、迈开腿、练好气。”王永安告诉记者，他会继续教下去，让更多人练出健康、练出精气神。

老有所为



银发时光

自从有了“豆包”……

■孙世华

我和老伴认识“豆包”是在2025年春节期间。我们一家去旅游时，上幼儿园的孙女在手机上给我们下载了“豆包”，并教会我们用“豆包”。于是，我学会了用“豆包”生成AI图片，老伴则学会了用“豆包”查“十万个为什么”。

自从认识了“豆包”，我用得不多，老伴则“一日不见，如隔三秋”，甚至到了“形影不离”的地步。但凡遇到搞不懂的事，她都要问“豆包”，就连如何治疗咽喉炎、消灭厨房卫生间小飞虫以及怎样腌酸菜、晒辣椒、做韭菜花酱，也一概请教。日子一长，“豆包”对老伴来说已经超越了良师益友，成了她的知己、智囊团、机要秘书。我可以不在她身边，但没有“豆包”陪伴，不行。

有了“豆包”，老伴的心态变了，许多事也想开了。准备办某件事之前她总是先问“豆包”，“豆包”也总是不厌其烦、认真详细地给出最佳方案。

今年9月，我的体检报告发到了手机上。我们看到升高的“尿比重”指标都懵了，不知道是什么意思。医院离家远，老伴干脆问“豆包”。在“豆包”的详细解答下，我们终于弄明白这个指标是怎么回事。

原来，“尿比重”升高有两种情况：一种是生理性的，即喝水少、出汗多、腹泻等导致身体缺水，尿液浓缩后尿比重升高；另一种是病理性的，持续偏高可能与糖尿病、急性肾小球肾炎、心力衰竭等有关。针对这种情况，“豆包”还给出了建议：如果只是单次偏高，可回想体检前是否喝水少或剧烈运动，调整后2周内到医院复查；如果复查仍偏高，或同时伴有其他指标异常，应到肾内科就诊，由医生结合其他指标综合判断。

于是，我按照“豆包”的提示调整了几天，随后老伴陪我到医院复查。检查结果证明，确实是我当天早晨憋尿、乘车路途远，加上等待体检时间过长，造成了一过性尿比重增高，与疾病无关。我和老伴如释重负。坐在回家的公交车上，我心里想：一定要保重身体，以免给老伴和孩子添麻烦；也要珍惜眼前人——每一个关键时刻，都是老伴忙前忙后、不离不弃。回到家里，老伴说幸亏有“豆包”，否则遇到事情不知道去找谁、遇到难题不知道该怎么办。

诚然，人工智能软件不是万能的，但有了“豆包”确实方便许多。我们应理性使用“豆包”，让生活更加充实、美好！

桂花

■李俊卿

阶前金蕊缀秋光，
暗递芳菲过短墙。
岸行早客忘归路，
满衣风露带幽香。



资料图片



中秋（剪纸）

黎洁作

夕阳镜界

隔代时光



王洪跃 摄