

一周看点

延陵镇夫妻自费办养老院服务老人

本报讯(记者 魏裕隆)二十多年前离开丹阳在外打拼,如今回到家乡创业,延陵镇行宫村殷生荣、偶冬梅夫妇投资300多万元开办养老院,服务老人。

夫妻二人今年均为50岁,20多年前离开家乡去往南京开浴室。去年10月份,二人经过商量后回到老家投资创办养老院,今年8月初试营业。目前,共有十几名老人登记入住。重阳节前夕,记者来到延陵镇大吕村圩桥自然村为民养老院,占地4800多平方米的院中央有池塘,四周有石椅和健身器材,池塘南面种植着青菜、毛豆、萝卜等时令蔬菜。池塘北边有房屋,室内共设65张床位,还有单人间、双人间、三人间、四人间的居室,每间约30平方米左右,配备液晶电视、空调等设施,床头有紧急传呼器,拥有独立卫生间。考虑到冬天老人使用空调取暖,会导致空气不新鲜容

易生病,夫妻二人特意花费20多万元,购买了供暖风机。在食堂内,设有桌椅,配备3台柜式空调。每周还有菜单公布,早餐有馒头、包子、鸡蛋、咸鸭蛋等早点;午餐三菜一汤,荤素搭配;晚餐有粥或面,方便老人消化。

为了创办养老院,夫妻二人先后来到九里村、潭巷村等地四处考察,最后把养老院的地址定在了这里。“这地方原是圩桥小学,有15间教室,5间厨房,还有几间校舍,之后就成了危房,院内杂草丛生,一片废墟。去年,我得知他们开养老院的设想后,就联系了村委会,帮他们办理各种手续,夫妻俩又新建了房屋以及食堂等设施。”原行宫镇退休干部徐国连告诉记者,二人不仅花光了全部积蓄,还向亲戚朋友们借了50多万元。为何要创办养老院呢?偶冬梅对记者说:“我妈身体不好,平时没人照顾。前年正月

回来给她钱,她却说:‘你给我钱,我能吃吗?’这句话深深触动了我。作为女儿,平时不在母亲身边,老人最缺的就是关爱。”偶冬梅说,这也是夫妻俩决定开办养老院的初衷。

“这里环境优美,服务又好,我们感到很幸福很开心,子女也很放心。”92岁的耿小丫说,自己腿部骨折行动不便,9月初入住后,夫妻俩当护工精心护理,喂自己吃饭。偶冬梅告诉记者,入住这家养老院,腿脚正常的老人,每月护理费只要1380元,还有一位专业的护工照顾。“我与丈夫办养老院的目的,就是要让农村老人可以得到集中照顾,让留守老人享受人间温情。”采访时偶冬梅表示,如今农村空巢老人日益增多,养老问题已成为社会关注的焦点,尤其是一些高龄、失智失能老人成为养老的难点。尽管现在亏本,但她热衷这



图为偶冬梅与老人在一起 记者 裕隆 摄

份光彩的银发事业。现在,她与丈夫最大的心愿,就是将养老院越办越好,今后为老年人提供照料、娱乐、医疗护理等一体化服务,满足老人的多重生活需求。

乐寿 生活有规律 百岁老人被子女当个“宝”

本报记者 魏裕隆 通讯员 毛玉芬

“爸爸,天气冷了,我给你多加些衣服,注意保暖。”在延陵镇九里村张庄自然村的一间老宅内,77岁的女儿戴琳琳正照顾102岁的父亲戴明风。人们常说,家有一老,如有一宝。如今老人五世同堂,是子女们心中的“宝贝”。

注重养生

戴明风老人生于穷苦战乱的年代,为养活子女,他年轻时做过很多小本生意,卖酒、卖炒货、卖生活用品等,还给人做零工。之所以健康长寿,归功于饮食起居中有许多讲究。日前,记者来到延陵镇九里村张庄自然村,探访了这位“老寿星”。老人共有三个儿子,两个女儿。他在饮食方面讲究软烂、清淡。儿媳妇介绍说,早饭老人吃奶粉搭配饼干和鸡蛋;午饭吃半碗饭以及斩肉和豆腐;晚饭吃稀饭加肉松。

经常运动对身体是非常有好处的,这位百岁老人每天都喜欢散步。由于年纪大,腿脚不便,现在老人每天在家中散步。他几乎每天都要在屋里走上好几圈,有时家中来了客人,没有时间陪他一起散步,他就会自己慢慢移动走上几圈。此外,老人每天坚持泡脚,子女还经常给老人按摩。戴明风的高寿,和他家人的照护有着极大的关系。

爱抽烟

子女说,老人听力不好,但头脑非常清晰,虽然不多说话,但简单的交流还是可以的。在与其子女交流的过程中,让记者惊讶的是,这位老人现在最大的爱好是抽烟。“原先他不抽烟,后来他见到香烟很好奇,就拿起来抽,结果



图为大女儿为老人泡脚 记者 裕隆 摄

抽着抽着就上瘾了。”大女儿说,父亲有十多年的烟瘾,生活在镇江的小女儿每次来看望父亲,都忘不了买几条香烟给他抽。虽然爱抽烟,老人自己很注重控制,每天平均只抽四支烟。

考虑到老人的身体健康,家人都建议他还是少抽或不抽为好。

家风传承:你养我长大 我陪你变老

“平时晚上他自己单独住,我们就在隔壁,孙子、重孙们都经常回家来看老人,特别孝顺。”儿媳妇介绍说,戴明风自己能够起床,虽然腿脚不便,但有些事情还是可以自理的。在家人看来,互相珍惜是家人之间最重要的相处之道,一大家子和睦相处,家人之间从来没有过争吵,

不管家中谁遇到困难,都尽可能相互帮扶。

老人一生性格平和,从没与人红过脸。家庭和睦,子女孝顺,给予了百岁老人无尽的精神慰藉和关怀。“孩子们都很孝顺他,只要有时间,不管多远都会回家来看望。其实这是一种良好家风,应该代代相传。”53岁大孙子戴荣平感慨。虽经历时代变迁,老人始终保持乐观心态面对,爱自己、爱家人,怀着积极的心态,见证了祖国的发展。如今生活水平的提高,让他变得更加爱惜自己的身体和珍惜来之不易的幸福生活。据了解,目前我市百岁老人共有54名,其中男性12名、女性42名。全市最长寿的老人龚秀英108岁,生活在皇塘镇观音堂村。

乐言 放下思想包袱 轻松养老

周军

随着年龄增长,保持健康积极的心态格外重要。

不宜觉得“一切以孩子为重”。临床发现有近一半老人过度担心子女、儿孙,还认为自己的身体状况会成为小辈的负担。建议老人要有自我独立性,放下时刻担忧的心,“儿孙自有儿孙福”,轻松一些,双方可能都更自在。

不宜觉得“这对我来说太晚了”。有些老人的心态比实际年龄更苍老,对新事物有抵触,导致不同程度跟社会脱节。当然,有些事情对年轻人来说很简单,但老人尝试起来显得很困难,年轻人不能表现出嫌弃,这样会让老人更觉恐慌。虽然手指会颤抖,记忆有减退,但老年朋友请勇敢尝试新事物,每一点进步都是一种奖励。

不宜觉得“过去才是美好的”。老人往往爱回忆过去,认为从前比现在美好,这种现象称为“回归心理”,是在寻找慰藉。儿女切不可盲目说父母“过时”“老掉牙”,这是一种伤害,正确做法是多陪父母出门走走,看看世界和新事物。现在的就是最好的,老年朋友要谨记“活在当

下”。不宜觉得“我说的话没人听了”。如果老人有这种想法,就会变得越来越沉默。年纪大了,学习力、记忆力、思维逻辑等方面是会有所下降,但岁月沉淀的经验 and 智慧更是一种值得分享的财富。不妨放下担忧,大胆表达,不仅能锻炼思维和口齿,还能让自己心情舒畅,变得开朗、随和,更受欢迎。

不宜觉得“我承受不了损失”。有的老年朋友会因为某件事情没做好,就否定、责怪自己,再也不敢做任何尝试,害怕失去。要调整心态,晚年也有很多“可能性”,生活在于尝试,在于体验,但涉及财务等事情需与家人商量。

不宜觉得“我不中用了”。老人身体虚弱,有些慢病不是一朝一夕就能治好的,切不可因为身体不争气,就责怪自己给儿女添麻烦,充满愧疚,这样不利于身心健康,也不是儿女想要的。老人要学会接受现实,放下心理包袱,坦然从容地面对年龄和境况。“家有一老,如有一宝”,老人不妨把自己当个“宝”。

信息超市

2022年我国社区养老有望“就近可及、买得到、买得起”

日前,民政部印发了《关于进一步扩大养老服务供给 促进养老服务消费的实施意见》,要求围绕“就近可及、买得到、买得起”的目标发展社区养老服务,

推动解决当前存在的养老服务有效供给不足、养老服务消费政策不健全、营商和消费环境有待改善等突出问题。(人民健康网)

天津高校开办全国首个养老本科专业

针对目前养老事业的新需求,以及养老人才培养不平衡的现象,日前,天津职业大学与天津理工大学联合开办养老专业本科教育,在理工大学社会工作专业基础上,增加“老年福祉与管理”专业方向,旨在培养养老老年服务中高层管理人才。

首批30名新生将在未来四年时间里,接受养老理论知识学习和专业技能训练。将来毕业生的就业方向主要是民政、劳动和社会保障等政府部门,企事业单位、社会组织以及其他社会福利和公益团体等机构,从事老年机构管理与服务工作。(新华网)

猜一猜

- 1.口河山口
河山,国家疆土。空格填上一央视男主持人。使前两字为一河流名,后两字为一省名。
- 2.口宁波口
宁波,浙江市名。空格填上

- 一男歌手。使前两字为一南京地名(区),后两字指大波浪。
- 3.口琴弦口
琴弦,琴之弦线。空格填上一女歌手。使前两字为一民族乐器,后两字为一天文名词。
- 4.李口口口平
李平,女歌手。空格填上一

- 词牌名。使前两字为一唐朝诗人,后两字为国家女排教练。
- 参与猜谜的读者,加13912812976微信号,将您的答案发送至此号。
- 上期答案:张飞、关羽、孙权、孔明、陈胜、陆游、孙策、朱温。独木桥。