

“异地养老”感受几何？ 听听老人怎么说……

走进位于青岛市城阳区的社会福利中心，蔡忠留老人正在阳光下悠闲地看着喜欢的书籍，这位来自鲁西南某县城一个偏远乡村的老人住在这里已有三年。

随着社会的发展，一些老年人的养老观念也悄悄地发生变化。老年公寓这一被称为“银色住宅”的养老之地也随之散发出诱人的魅力，吸引了不少外地人前来养老。“异地养老”感受几何？蔡忠留说：“很开心、很幸福。”

找到家的感觉 各种活动丰富充实

蔡忠留是一名退休教师，2019年，到青岛女儿家暂住的他偶遇城阳社会福利中心，从此便于它结下缘分。蔡忠留告诉记者，自己到福利中心的第一天，从副院长到员工，都对他非常关心，那种温暖让他一下子就跟回到了家一样。

记者在蔡忠留所入住的房间看到，房间宽敞明亮、家具设计合理，床头有呼叫按钮，卫生间起坐有扶手。“这里的适老化改造非常好，很多地方都充分考虑到了老人的需求，不仅如此，我的窗户正对着运动场，每当看到年轻人跑步的身影，我感觉浑身是劲。”

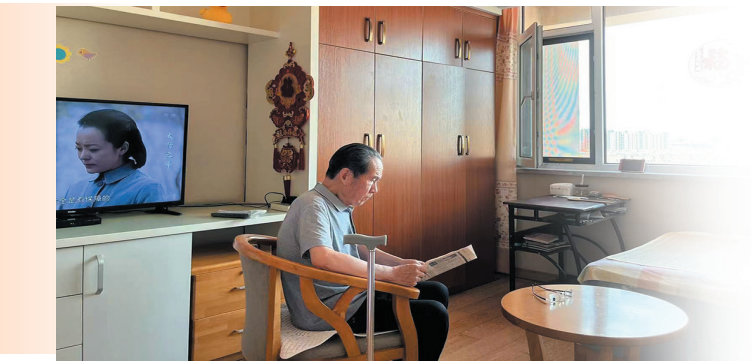
不仅如此，蔡忠留还告诉记者，不管是春节、中秋节、重阳节等传统节日，还是“六一儿童节”“七一党的生日”“八一建军节”等特殊日子，中心都会组织各式各样的活动，来丰富老年人的生活。

“这里还免费开办各种兴趣班，比如书法、绘画、剪纸、太极拳、保健操等，让我们每一天过得都很充实。”

软硬件过硬 服务理念贯穿始终

众所周知，医疗水平先进，是老年人养老的首选。福利中心空气好、环境好，尤其是医养结合的模式非常适合老年人。“老年人年龄大了，动不动就要看病，如果在养老院里有医院可以足不出户，那对老人来说真是太方便了。”

蔡忠留告诉记者，他患有哮喘病，当福利中心得知自己的病情后，不仅工作人员时常询问身体状况，夜间的值班人员还经常到老人房间问寒问暖，特别关注他的哮喘病。去年，由于花粉过敏，蔡忠留的老毛病又犯了，工作人员第一时间将老人送到中心配套的颐德康复医院，及时地处理防止了病情的加重。



沙棘果粉为什么倍受老年朋友的喜爱

沙棘是地球上古老的植物之一。经历了两亿多年的沧桑岁月，和第四纪冰川期和荒漠化的严峻考验，物竞天择，适者生存。大多数的植物消失了，沙棘却顽强的存活了下来。

沙棘果粉就是采用低温萃取技术，实现6小时从“野生沙棘小果”到“沙棘原浆”到“沙棘果粉”的升级。一袋沙棘果粉≈240颗野生小果沙棘（沙棘果+沙棘汁+沙棘籽+沙棘籽油）的全部营养——维生素、多糖、黄酮、矿物质、氨基酸等，里面不添加一滴水，也不添任何化学添加剂，确保每袋“沙棘果果粉”都是精华，就连沙棘油都清晰可见！是缺乏VC，睡眠不好、抵抗力低下、消化不良等人群的优选营养品。

为了让读者朋友们辨别沙棘果粉的好坏，让更多的人喝到优质实惠的沙棘果粉，老年生活报康商城特联合厂家推出“购买一盒优品八霖沙棘果粉再送6盒一年用量的沙棘维生素C片优惠活动”，此次活动只有100名额，不能到店的读者可免费邮寄货到付款！

0532-80632815 400-6179-028
老年生活报康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
125.206.218.220.225.232到延安三路南九水路下车即到；225.232.314.125.206.218.220.25.32.104海信立交桥南站下
车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁；地铁2号线芝阳路B口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



1 临危受命从事养老 抵押婚房创办小院

姜薇是一名标准的80后，齐肩短发、干练大方，脸上永远挂着灿烂的笑容。

在进入养老行业前，学药剂专业的她在医院实习过，也在企业工作过，2008年，因为从事养老的婆婆身体上有些力不从心，姜薇临危受命，成为婆婆的左右手，也成为台西老年公寓老人们的“大家长”。

姜薇告诉记者，一切都是从零开始，所面临的困难外人无法想象。“刚开始时，我特别不适应，特别是看到一些老人的病症，我总会哭。”姜薇说，真正融入其中后，她感受到民营养老院的艰难，但也发现了自己的价值。

由于有着一定的医疗经验、简单的病症都能处理，姜薇在接手后不久，就将医养结合的模式引入进来，受到了老人和家属的欢迎。2014年，在台西老年公寓原有老院住满的情况下，为了满足更多老人的养老需求，姜薇有了成立新院的计划。然而，启动资金成为摆在面前的最大问题。为实现目标，她抵押了自己的婚房，向亲戚朋友借钱凑齐了资金。就这样，2015年初，台西老年公寓南阳路院区正式成立，至今八年的时间，规模越来越大，口碑也是越来越好。

一个名为“适老化改造促进会”的豆瓣小组中，近3万组员将自称“未来的老人”。

在这里，“养老”是年轻人热议的话题。有人询问哪个App适合老人；有人求教如何让老人尝试娱乐活动……透过父母乃至祖辈正遭遇的困境，他们也对人生行至暮年的状态进行凝视与思考、介入和行动。

“更重要的是，你派下去‘体检’的任务，他们可能根本不知道如何做。”园园说，这两年家中老人接连生病，算是敲响了警钟，父亲体检的事不能再拖。

一个令她感慨的发现是，在与父亲多次电话沟通他的疾病史、家族癌症史、不良生活习惯过程中，父亲对体检的态度开始松动。不在一个城市，园园坦言，自己一时也觉得无能为力。“说实话前些年并不会太关注到他们的健康。一旦上了岁数，好像催他们体检突然就变得紧迫起来了。”

园园的父亲今年60岁，没有全面体检过。通过与身边朋友交流，她总结出老人不愿体检主要出于讳疾忌医

80后养老院长姜薇： 以朝阳之心守护岁月

她，虽是80后，却已从事养老行业14个年头；她，为老人24小时待机，每天上班后第一件事就是去看望每一位老人；她，说自己是那些老人们人生旅途的最后守护者，虽然直面死亡时她也曾退缩，但对老人的感情和使命感让她选择坚守。她，就是青岛市市南区台西老年公寓院长姜薇。

近日，首届山东最美养老院长、最美养老护理员“双十佳”评选活动正式启动，姜薇成为候选人之一。在她看来，做养老工作，要心中有敬畏，肩上有担当，要有大爱、有情怀，更要有责任，“我就希望让更多的老年人都有一个幸福美满的晚年”。

2 最后时刻，一直握着老人的手

14年间，姜薇的老年公寓为无数的老人提供过服务，她始终抱着一颗朝阳的心，兢兢业业地服务着老人们的“夕阳岁月”。

作为养老院的院长，“面临”死亡的次数比同龄人多，姜薇也坦言，以前她对死亡一无所知，也害怕恐惧过，甚至有过再也不在养老院工作的念头。“但从临终病人眼中看到的依恋，就感到自己做这份工作挺有价值。”

她回忆，曾在一个寒冷的夜晚，一位高龄老人因心脏衰竭进入弥留之际，她在接到电话后第一时间赶到养老院，当看到老人的眼里充满了恐惧和无助时，她坐在老人身边，拉着老人的手，一直凝视着老人，对老人说着关

心的话语，让老人放松，最后老人很安详地走了，家属非常感动，并为养老院送来了锦旗。

这么多年，尽管身为院长，但很多时候，姜薇总是在一线和护理员一起为老人忙前忙后，她把养老院当作自己的家，她想让养老院成为更多老人的家。“老人们都把我当女儿看待，照顾他们我必须全力以赴。”

疫情期间，姜薇一边尽最大可能改善老人的伙食，一边绞尽脑汁策划着老人的每日活动，每天在家属群里发布老人的照片。“其实这些都是我们应该做的，但没想到解除封闭后，全体家属联名表达了感激，这让我们心里无比感动。”姜薇说，老人就是她的家人，保证他们的健康就是她最开心的事情。

有一群热衷“养老”问题的年轻人 爱分享自己伺候老人的经验

术。“真心想推动这件事，子女不妨代劳，再多些耐心引导，才能进行下去。”

如何进行适老化改造
►把握保证安全大原则

身为养老空间设计师，王煊曾为不少养老机构做过适老化改造。他所发布的“适老化设计和改造该考虑的内容”，得到了大量收藏和点赞。

乍看之下，适老化改造不免给人千头万绪之感，王煊总结，最基础的原则就是结合实际情况保证老人居家安全。“如果只做最简单的改造，对自理和半自理老人，我会首先考虑防跌倒与防碰撞，将屋内所有高差以及所有棱角进行去除和改造。如果是失能老人，就围绕他最常使用的床来改造，可以换成护理床，使用防褥疮床垫，安排在比较好的位置等。”

“有家人的地方称为家，



3 既收获了事业 也收获了亲人

从青春年华到即将步入不惑之年，姜薇在平凡的岗位上，无私地奉献，无悔地坚守了整整14个年头，她先后被评为山东省“齐鲁和谐使者”、青岛市“敬老使者”、青岛市“最美院长”等，她用真情守护老人，视老人如家人”的服务宗旨也得到了社会各方面的认可。

姜薇说，和老人接触是最简单、最纯粹的，只要你真心真意对待老人，他必将用真心来回报你。“既获得了事业，又收获了一位亲人，这是其他工作不能比的。”

谈到梦想和将来的打算，姜薇说养老是份有情怀的事业，做好养老事业就是她的中国梦。“把老人送到养老院，是为了老人得到更好的照顾，希望以后能有更多老人改变传统观念，当他的家属跟他说去养老院时，他能开开心心地来。”姜薇表示。 记者 许瑶

“当年工厂招工你爷爷不让我去，如果我去，如果我有工作，我可能至少会当上妇联主任。”

“那是我第一次意识到，奶奶也有过关于人生的规划和梦想。”无花果感慨，也许在书籍的陪伴、在阅读的世界中，身居县城的奶奶，可以拥有更自由的灵魂。“有时我们通话，她会告诉我她刚才在看书。想到我为她所做，真正成为陪伴她的一部分，我也觉得很幸福。” 魏婧

如果不是亲眼所见，无花果很难相信，年过八旬的奶奶，晚年一大爱好竟是阅读。

“说来惭愧，当奶奶更年轻、身体更好时，我们并不太关注她的需求。”意识到了这一点，无花决定，尽力保护与支持奶奶的阅读兴趣。老人上了岁数，忘性很大，受文化水平局限，也描述不出想看什么类型的书，只能通过不断尝试，推测出她的喜好。

为奶奶找书过程中，无花果常会回想起那个在老家的午后，奶奶摩挲着书本告诉她，

退休后搬到乡下享受田园生活真那么美好？ 弄个小院养老的甜酸苦辣

退休之后，不少城里人向往“采菊东篱下，悠然见南山”的田园生活，想要到京郊租个小院，安享晚年。然而，记者多方采访了解到，这种“美好”的田园生活中却有着不少甜酸苦辣——

甜

2017年底，李建国退休，他感觉家中这80平方米的两居室就像一个“鸽子笼”，难以“寄放”自己自由自在的心绪。“我不想在城里窝着，要不咱们到郊区，找个清静的好地方养老吧。”他的提议得到了老伴儿的认可。老两口选来选去最终找到了大兴，因为

辣

年近六旬的袁森也想换一种生活方式。年轻的时候，他跟着影视剧组走南闯北，不仅攒下了一笔养老钱。去年，袁森把自己在东四环的四居室租了出去，搬到了延庆山村的一处大院子养老。

这处院子也是新房，正房厢房都有，院子还封了顶，俨然成了客厅。袁森说，搬到村里住，就是为了图个清静，不想再折腾。“那您怎么不买个小院？万一这院子不让租

苦

记者在京郊多个农村采访时发现，不少村民即便有闲置民房可供出租，也大多会选择租给外来务工人员，选择出租给城里老人用来养老的并不多。

“农村生活条件还是比不上城里，抽下水道、换燃气都挺麻烦。”大兴区采育镇一位村民解释说，相比城里来的老人，外来务工人员对居住条件要求不高，“这基本都是一个工厂的人，合租一个院子，一人一间。核算下来，房东收入甚至还要高于把房租

给城里人养老用。”由于京郊不少村庄还没完成下水道改造，村民生活产生的所有污水还要流进各家各户的化粪池。就拿采育镇的陈先生一家来说，5米见方的化粪池，虽然不小，但是赶上周末儿子儿媳回家住，做上一顿大餐，再多洗几件衣服，化粪池就快满了，必须马上联系清掏队。要是赶上一场大雨，脏水还会往外冒，流上马路。

“前院现在空着，即便租给城里老人来养老，化粪池这事儿也得提前讲清楚。”陈先生说，朋友家曾

了，那不还得搬家。”有朋友担心。袁森有些无奈地说，确实考虑过在农村买个小院，但这种想法并不现实，因为这种行为不受法律保护。

北京晨野律师事务所律师王中伟对记者说，我国土地管理法明确规定了农村宅基地的所有权；宅基地属农民集体所有，即便是分配给村民建房居住使用，所有权依旧属于村集体。村民对自己房屋下的宅基地没有所有权，拥有的只是使用

权，而且村民也无权自行转让宅基地使用权。农村宅基地房屋的买卖已经涉及到宅基地土地所有权和使用权的权属变更问题，因此村民自己是无法进行私下交易的。只有这片土地权属依法变更为国有土地使用权后，土地使用权和房屋才能转让。所以，农家小院所占用的宅基地是属于集体所有，在没有转为国有用地的情况下，双方签订的买卖合同也是无效的，不受法律保护。

小院住着敞亮 绿色蔬菜想种就种

这里地处平原，宅基地普遍比山里大，特别是在院子里能开辟出一块小菜园。

现如今，李建国租住的院子总面积有300多平方米，除了5间坐北朝南的正房，东西两侧还各有3间厢房。进屋，40多平方米的大客厅很敞亮，主卧次卧采光也倍儿棒，就连餐厅的面积也有20多平方米。生间就在西厢房里，马桶、电热水器也都配齐了。

最让李建国满意的，就是院子里开辟的小菜园，种的绿色蔬菜足够两口儿吃了。每到周末，还会有朋友追到这儿跟老两口聚一聚，回城时候还能带走不少蔬菜。

了，那不还得搬家。”有朋友担心。袁森有些无奈地说，确实考虑过在农村买个小院，但这种想法并不现实，因为这种行为不受法律保护。

北京晨野律师事务所律师王中伟对记者说，我国土地管理法明确规定了农村宅基地的所有权；宅基地属农民集体所有，即便是分配给村民建房居住使用，所有权依旧属于村集体。村民对自己房屋下的宅基地没有所有权，拥有的只是使用

权，而且村民也无权自行转让宅基地使用权。农村宅基地房屋的买卖已经涉及到宅基地土地所有权和使用权的权属变更问题，因此村民自己是无法进行私下交易的。只有这片土地权属依法变更为国有土地使用权后，土地使用权和房屋才能转让。所以，农家小院所占用的宅基地是属于集体所有，在没有转为国有用地的情况下，双方签订的买卖合同也是无效的，不受法律保护。

基础设施落后 生活条件难比城里

给城里人养老用。”由于京郊不少村庄还没完成下水道改造，村民生活产生的所有污水还要流进各家各户的化粪池。就拿采育镇的陈先生一家来说，5米见方的化粪池，虽然不小，但是赶上周末儿子儿媳回家住，做上一顿大餐，再多洗几件衣服，化粪池就快满了，必须马上联系清掏队。要是赶上一场大雨，脏水还会往外冒，流上马路。

“前院现在空着，即便租给城里老人来养老，化粪池这事儿也得提前讲清楚。”陈先生说，朋友家曾租给一对喜欢请客吃饭的老人，每到周末家里就聚会，不光化粪池每周一清，下水道也经常因为油污阻塞，“我这朋友忙得都成物业经理了。”

不仅如此，现在农村地区很多地方还没有连接市政天然气，村民做饭还需要定期带着煤气罐到指定地点换气。这样的生活方式，很多城里人可能很难适应。另外，许多村级道路也还没有安装路灯，如果路出现破损，很可能无法及时维修，老人出行就会存在安全隐患。

陈强

大连海参 蜂蜜
海参5折 蜂蜜299元/10斤
1. 高档野生即食刺参:6-8年壮年参，肥美新鲜。今天333元/斤，3斤送3斤，6斤999元，本周特惠“买6斤送8斤”，14斤1998元吃半年。
2. 大连臻品野生即食“参王”:深海纯野生，肉厚、壮年参，口感佳，现买2斤送2斤，共1099元。本周更推出“买4斤送5斤”特惠，9斤只需1998元，吃半年。
3. 大连纯野生淡干刺参:刺好、筋粗、肉厚，涨发12斤以上，原价1斤2899，现买1斤送1斤，都是回头客。
4. 高档沂蒙山野山成熟蜂蜜:纯天然，不勾兑，香甜可口，滋补佳品，75元/斤，特惠买5斤送5斤，10斤299元。
电话:186-1519-3097 (各地免费送货到家)

排便不畅 就用津尝通

长期宿便，大量腐败毒素会侵害全身。排便不畅通，就用津尝通。好产品更适合中老年人服用。

【津尝通】以黑豆、马齿苋、芹菜叶、山楂、海藻、金银花、菊花、绿茶等8种食材成分，清热去火。现经科学调配，加入高浓缩膳食纤维和低聚木糖，精心研制生产。不含芦荟、大黄、番泻叶等，可放心服用。

排便不畅通、憋堵涨，就用津尝通！
一天一便 痛快轻松
特惠酬宾 买三送一 买五送二 198元/盒
地址:济南市经四路269号 0531-67681231
咨询热线:400-0708-928
生产许可证编号 SC12712011600464 津尝通生物(广告)