



## 1 精心设计团圆宴 护理服务全在线

大年三十，福彩四方老年公寓里，一派喜庆祥和，大红灯笼一挂，红火的年味儿就出来了。老人们与工作人员一起分工协作，和面、拌馅、擀皮、包饺子，大厅里充满了欢声笑语。

福彩四方老年公寓里共住有267位老人，这个春节几乎没有老人回家过年。为了让老人们欢度幸福中

国年，工作人员们提前布置房间和公共区域，贴窗花、贴福字、挂灯笼……“春节是咱们中国的传统节日，为了减少儿女不在身边的空落感，我们在氛围感上面下足了功夫。”副院长袁卫国说。

袁卫国表示，对于老人过年的餐饮保障，公寓也是作足了准备。“厨师长精心设计了一个除

夕菜单，盐水大虾、酱香烧鸡腿、梅菜扣肉、酱牛肉、西湖牛肉羹……品种非常丰富，老人们吃得非常开心。”

老人护理是一个专业而细致复杂的工作，特别是对于许多半自理不能自理的老人而言。袁卫国说，在护理方面，公寓按照正常的服务流程，护理员必须“时时在线”，去完成

每一天的生活照料。

“有很多员工连续数年未曾返乡过年，思家心切，但为了做好春节期间的老人看护工作，我们还是全员在岗值守。”袁卫国表示，疫情防控工作也是照常进行。按照上级要求，设置了闭环管理区、流动管理区和健康观察区，确保各个环节在过年期间顺利运转。

## 2 欢声笑语年味浓

### 入住老人欢乐多

大年初三，中海锦年长者公寓收到一份特殊的新年礼物——感谢信。这封亲手书写的感谢信来自住在这里的蒋爷爷和于奶奶。

“你们各项工作都安排得很好，这里就是我们的家……”这是两位老人入住公寓后过的第三个春节，在信中，老人高度赞扬了工作人员的服务态度，并送上了新春祝福。“被认可是一种幸福，被信任是一种责任。”面对这份浓浓深情的表扬信，院长张娅楠动情地说道。

今年春节，和往常一样，中海锦年为入住老人准备了丰富多彩的节目，大年二十九贴窗花写福字、大年三十挂件DIY+除夕团圆宴、正月初一拜年、正月初二贺岁电影、正月初三卡拉ok……张娅楠说：“过年

过节，一定要把气氛调动起来，让老人生活不枯燥，有家那种温暖的感觉。”

张娅楠告诉记者，由于家属和老人很久没有见面，今年来公寓探望老人的家属增多了。公寓特意将团圆宴放到中午，将晚上更多的时间留给老人和子女团聚。“我们严格按照要求，采取预约探视，家属需提供48小时核酸或抗原阴性证明。”此外，公寓在做好日常消毒的情况下，也加强了老人房间和公共区域的消毒工作。“我们组织的每一项活动，老人都非常喜欢，从他们的状态里，你会感觉到那种喜欢是发自肺腑的。其实现在养老院里回家过春节的老人非常少，他们在这里有志同道合的老伙伴，有自己的娱乐方式，感受到的是不一样的年味。”

穿上最漂亮的衣服，吃着养老院准备的丰盛年夜饭，看着到处贴满的窗花春联，在福寿星爱心护理院的各个楼层，老人们个个笑开了花。福寿星爱心护理院，目前有160多位老人。如果算上其他三个院区，目前福寿星养老连锁机构共入住了400余位老人。在院的绝大部分都是半自理不能自理或失智老人，需要专业的护理。他们中年龄最大的已过百岁，入住时间最长的已超过十年。

马岩洁是福寿星爱心护理院的院长，她表示，“每年春节，送福袋、贴窗花都是必不可少的，三十当天，员工们会给老人送上祝福，平时的四菜一汤也变成了六菜

## 3 视频连线报平安

### 爱与温暖来相伴

一汤，老人们会穿上最漂亮的衣服，特困老人我们也会给置办漂亮衣服。”

马岩洁说，老人也需要仪式感。“很多老人已在院里住了许久，回家都有些不习惯了，就算被家属接回去也是吃个年夜饭就回来。”马岩洁告诉记者，封控三年，一些老人已经很习惯每天用手机和家人视频聊天，而一些自理能力比较差或者认知能力下降的老人，则由护理员帮忙，用视频和家里人见个面，报一声平安。

据了解，大年三十和新年初一，不少老人都收到了家里发来的视频，在一声声“新年好”“身体健康”的祝福声中，传递着爱与温暖。记者 许瑶

## “适老化改造”改出幸福

“自从老伴在浴缸里摔了一跤，我一直不踏实。现在浴缸改成淋浴后，感觉安心多了。”上海市虹口区广中路街道天通庵居民区陆青萍老人说。她所说的“浴缸改淋浴”是“适老化改造”可选项之一。2022年，街道完成了适老化改造280户，改造后的第一个春节，老人的居家生活有了哪些变化？

## “适老化改造”改出安心和幸福

陆青萍介绍，十几年前装修时，夫妻两人身体还比较硬朗，随着年龄增长，浴缸跨进跨出越来越不方便，老伴还滑了一跤。“儿子看到‘适老化改造’消息后，便帮我们去申请。”

居民任阿姨同样选择了“浴缸改淋浴”。任阿姨的腿受过伤，老伴患有帕金森，“我们还加配了L型扶手、防滑地膜、移动淋浴凳等，洗澡的时候更安全了。”

“我家厨卫设施用起来不顺手，改造后干净多了！”恒业居民区王老伯家做的是厨卫改造，地面铺设了一层防滑地膜，厨柜全部做成了高低台面，还加装了下拉式橱柜。在新厨房里做顿年夜饭变得更得心应手了。

## 室内室外全方位提升

适老化改造不止步于室内。有的小区还同步推进了室外适老化改造，包括智慧健身步道及座椅、长者运动健康之家、“一键叫车”智慧屏等。

由居委活动室改造而成的“长者运动之家”，面积约100平米，目前已经摆放了不少适配老年人的运动健身器材，包括老年人体质监测一体机、电子血压计以及多种有氧训练器材。老人在锻炼时可以佩戴心率监测臂带，在屏幕上实时看到自己的心率变化，防止运动过度。“不仅本小区的居民可以受益，周边老年人都可以过来锻炼。目前项目正在验收中，今年将对外开放。”工作人员介绍道。

葛敏敏

爱发脾气  
并非都是肝火旺

很多人觉得容易发脾气是肝火旺。但通过临床观察发现，很多脾气不好的人脉象都很弱，而并非肝阳上亢的弦脉或滑数脉，也无口苦、胁胀胁痛的表现。

这类病人常有头晕、气短、注意力不易集中、不喜嘈杂等表现，辨证来看是气血不足之象，而这类脾气不好也不是单凭疏肝理气就能解决的。

烦劳就是超过限度的劳，会耗气伤血，不管是精神还是体力的过度劳累都会导致这种状态。这里的阳气亢盛其实是虚性亢奋，若此时再被外界事物干扰就会出现容易发脾气的情况。

对于原本气血不足的人来说，烦劳更易导致这种阳气亢盛状况。心藏神，血养神，气血不足，神失所养而出现心烦无耐性，表现为脾气不好。所以，调养气血是治疗这类脾气不好的关键。

总之，对于脾气不好的治疗，不能清热泻火，建议注意补气养血，略加安神定志之品。

平时可用党参、黄芪、五爪龙、太子参等甘温补养气血之品煲汤水。气血充足则心定神安，而脾气自然缓和。古方甘麦大枣汤治疗脾躁一证，即同此理。此外，还可按摩、针刺足三里、百会、四神聪、气海等调补穴位。佚名



## 正月里命悬一线“白肺”老人的遗嘱是否如愿

国家商务部特许经营备案号:0370200712000134



一份遗嘱将财产根据自己的意愿传承，求告无门想到了民正遗嘱库，工作人员掌握情况后，立即整理“装备”前往医院，确定老人头脑清醒具备行为能力后，以最专业贴心的方式协助老人订立了遗嘱，在遗嘱

订立后，老人或许是放下了心里的担心，开心的握着我们的工作人员说道：“谢谢你们的出现，谢谢你们让我完成我最后的心愿，你们是我的恩人呐”。老人的认可让我们也感觉到这个年过得有意义了。

虽然这位老人的遗嘱得到了紧急处理，在这里还是要提醒大家，遗嘱不应该在紧急情况下订立，容易为以后的财产分配留下隐患，必须在精神行为能力好的时候提前订立遗嘱，才是继承人顺利继承财产的保障，提前订立遗嘱能做到定分止争、定向传承、财产清单和简化继承手续的作用。

自书遗嘱  
代书遗嘱  
诉讼化解  
遗嘱见证  
财产继承  
监督执行



家庭财产分配  
遗嘱登记保管  
房产继承服务  
关注民正为老助手微信号  
帮您解决家事问题

办理电话 0532-86101599

全国24小时咨询：  
**4009-019-189**  
办理时间:周一至周六8:30-17:00

青岛订立中心 青岛市市南区香港中路12号丰合广场B区703室  
北京订立中心 北京市海淀区中关村善缘街一号立方庭大厦  
潍坊订立中心 潍坊市奎文区新华路与胜利街交叉口西行200米路北民正为老服务中心