

# 92岁张继英： 住进养老院，生活自由自在



92岁的青岛老人张继英入住养老院已有12年。老伴去世后，她曾独居，也曾到儿女家住过，但在80岁那年，她瞒着儿女自己选择入住养老院。她的理由是：母子母女关系再好，也不如自己住更好。在儿女家，总感觉“不自由”“拿捏得慌”，而在养老院，她活得自由自在，充实方便。近日，她向记者讲述了自己的养老故事。



扫码观看  
精彩视频

## 住在儿女家 感觉不自由受拘束

老伴是1995年走的。他走了以后，我自己在家独居了十多年，那时候也经常和老同事老朋友出去玩儿，譬如去贮水山，去中山公园。再有是隔些日子会找人来家里打扫卫生。然而，日子久了，我始终觉得一个人在家没意思。独居的宁静逐渐转化为一种难以言喻的空虚感。曾经充满欢声笑语的家，如今却显得格外冷清。

我有三个孩子，两个儿子一个女儿。我曾在儿子家住过，但感觉“不自由”“拿捏得慌”，很受束缚。比如，我要洗个澡，守着儿子我不好意思，守着媳妇也不好意思，等他们都睡了就已经很晚了。这些看似微不足道的小事，积累得多了，我就不想继续住下去了。想来想去，2014年我决定去养老院。

入住养老院，我事先并没有告诉孩子，担心他们不理解，甚至反对。住进来以后，我才跟他们讲明了道理：母子关系、母女关系再好，也不如自己活得好。为什么？不能说孩子不好，就是要承认人与人是有差异的，两代人始终会有隔阂。认清了这一点，我们就不会埋怨孩子，也能更理智地为自己的晚年生活做打算。

## 住进养老院 生活方便日子有趣

住进养老院以后，我越来越觉得生活方便、充实、快乐。譬如，我

有一次吃饭时咳嗽，护理员发现不对劲儿，就赶紧叫来大夫，大夫为我进行了喷雾治疗，并随后安排了检查。大夫发现我有炎症，需要挂吊瓶。整个过程，从发现病情到治疗结束，都进行得迅速而有序。这让我深感欣慰，因为这样的紧急情况，在家里是难以得到及时妥善处理的。还有，疫情期间我阳了，咳嗽得很厉害，又是养老院里的大夫及时给我医好了。所以我觉得还是住在养老院好，有病也不用找孩子，谁也不用找，在养老院就都解决了。我独居的时候经常腿疼，上趟医院都很困难。在这里，我不再为看病发愁，因为大夫随时都在身边。

再一个是吃饭不用愁。一天三顿饭变着花样吃。虽然我一天只吃两顿饭，每顿只吃七成饱，晚上随便吃点零食，但早午两顿饭，吃得很舒服，既有营养口味也好，比在家里舒服多了。生活上也很充实愉快，每天都有护理员带着做保健操。我自己是一三五打牌，二四六打麻将。有同龄的朋友住在一起，既能说到一起，又能互相玩乐，比一个人在家待着有意思多了。

如今，孩子们都早已接受了我的养老安排。他们经常会来看看我，女儿昨天还买了各种好吃的零食带给我。每个人的生活方式都是不同的，重要的是找到最适合自己的那一种。在养老院这个大家庭里，我活得自由自在又踏实愉快。

记者 王丽洁

## 更多中国人追求“文化养老”

根据第七次全国人口普查数据，60岁及以上人口中，拥有高中及以上文化程度的老年人口达3669万人，比10年前增加了2085万人。高中及以上文化程度的人口比重为13.9%，比10年前提高了4.98个百分点。这一群体对文化产品和服务的需求显著增加。

“与前几代老年人注重生理和健康需求不同，今天的老年人有更多的情感和文化需求。”数据挖掘和分析机构艾媒咨询CEO张毅表示，“我们在对老年人群体进行调查时发现，几乎每位受访者都认为自己的青春有遗憾。如今他们想学跳舞、画画、外语，想旅行。这一趋势反映出老年人对晚年丰富文化体验的需求不断增长。”

这一趋势在老年大学中得到了充分展现。在北京市海淀老龄大学

学习的退休国企员工李扬告诉记者，文化养老在他的退休生活中占据很重要的地位。“参加了老年大学后，我选择了绘画、书法和摄影，不仅提升了文化修养，也让退休生活更加丰富。”李扬表示，在老年大学她还结交了许多同龄朋友，大家彼此分享兴趣和见闻。“生活态度更积极了，精神世界变得更加充实开阔。”

不过，业内人士表示，目前，还有不少中国老年人精神生活相对匮乏，一些城市的公共文化活动空间不足、老年人文化服务和消费产品不够丰富。未来，随着老年人口受教育水平的提高，文化娱乐、体育活动、旅游等方面的消费需求将不断扩大。数据显示，到2030年，我国老年教育文化娱乐消费市场规模预计将达到11万亿元。这意味着养老文化产业有广阔的发展前景。

郭杰

## 民政动态

## 青岛市西海岸新区： 获批省级“五床联动”养老服务试点

**本报讯** 近日，山东省民政厅公布了全省“五床联动”试点县（市、区）名单。在全省26个试点区（市）中，青岛西海岸新区榜上有名。

据了解，“五床联动”是西海岸新区积极应对人口老龄化国家战略，推动医养康养资源深度融合的又一次探索和尝试。试点主要通过建立养老床位、医疗床位、家庭养老床位、家庭病床、安宁疗护床位“五床联动”运行机制，探索建立失能失智老年人照护整体方案，实现老年

人治疗期住院、康复期护理、稳定期生活照料以及安宁疗护有序衔接的一体化健康养老服务体系，为失能失智老年人照护提供系统、连续、专业、优质的高质量照护服务。

新区民政局相关负责人表示，下一步区民政局将联合区卫健局、区医保局以此次试点为契机，以完善医养服务体制机制为突破口，逐步建立起信息数据、服务转介、评估结果、政策衔接深度融合的“五床联动”服务新模式。（记者 许瑶）

## 青岛市市南区： 让老有所养有“量”更有“质”

11时刚过，72岁的徐阿姨走进市南区八大湖街道永嘉路社区助老食堂。开业一个半月以来，徐阿姨的午饭经常都是在这里解决。

进入食堂，饭菜香气扑鼻而来，老人们或在吧台“刷脸”，或在餐柜前挑选菜品，或一边品尝饭菜一边交谈。“这助餐食堂真是办到咱们心坎上了，以前中午吃饭比较糊弄，现在来食堂每天菜都不重样，味道还好。”71岁的周先生说，坐在旁边的其他老人也连连点头。

食堂外，挂着一周食谱；餐柜旁，还张贴着特色菜谱。据了解，永嘉路社区助老食堂每餐提供10样荤

素菜品，4-5种主食品种。“我们有四种套餐，在满足长者口味的同时，会根据老年人的生理特点每周推出特色餐品。”食堂负责人于永淑表示。

一菜一汤品出温暖民生，一粥一饭尝出幸福晚年。今年，为解决更多老年人“午餐难”的问题，市南区不断优化提升养老服务设施布局，持续扩大全区老年助餐工作惠及面，永嘉路社区、江苏路社区等老年助餐点先后在重阳节前后开业，已累计为近3000名老年人开卡，新增签约就餐老人7500余名，目前共计签约老年人1.35万余人，较年初翻了一番。 记者 许瑶

## 请注意：正宗长白山西洋参 再次降价

西洋参清火生津。随着人们对健康养生的重视，越来越多的人，在食用西洋参。长白山7年生西洋参，破壁成2000目超微细粉，小分子结构，更容易吸收。长白山的西洋参粉得到国内众多中老朋友的青睐，长期服用使人精力旺盛、身体年轻态。

对不起，我们来晚了！感恩回馈！

正宗长白山西洋参超细粉再次降价！一年量6罐仅需99元，每天前30名打进热线的读者加1元再免费送2罐，活动今年仅此一次！活动结束后立即恢复350元/罐。

订购电话 400-096-5688

岁月静好，健康是福——但对于很多中老年朋友来说，随着年龄的增长，失眠成为常态。有些人数着天花板上的裂痕，努力寻找睡意；有人在黑夜中翻来覆去，劳累的心却难以停歇；更有甚者，已将长夜漫漫视为常态。失眠正影响着中老年人的生活质量和身心健康。怎样才能解决中老年人失眠的问题呢？

## 9.9元！今夜安享好睡眠

### 卫视热播产品 祝您好睡眠

2024年创新配方的明星产品——“酸枣仁γ-氨基丁酸”重磅登场，作为卫视热销爆品，为您带来全新的睡眠体验。它采用中西合璧配方，让您静心宁神，抛却焦虑与烦躁，睡得香甜。

### 营养补的好，才能睡得好

酸枣仁、γ-氨基丁酸、茶氨酸堪称“身体营养库”的黄金三宝。酸枣仁与茶氨酸，巧妙配伍伽马氨基丁酸，再加上百合、莲子等天然植物。天然产品高浓缩、含量高，使失眠者睡的安稳。

源自陕西秦岭山脉的野生酸枣仁，富含酸枣仁皂甙，以及钙、铁、锌、硒等多种微量元素，能够充分补充身体所需营养。γ-氨基丁酸素有“心灵维生素”的美誉，能够舒缓烦躁紧张情绪，改善老年人容易出现的不安、

烦躁、入睡困难等问题。茶氨酸则能够减轻焦虑烦躁情绪，提高睡眠质量。

“酸枣仁γ-氨基丁酸凝胶糖果”让您拥有规律、安稳的好睡眠，一觉酣睡到天亮。

每天两粒助力睡眠  
今日体验9.9元

卫视热播产品，每日口服两粒，助力好睡眠。市场价每盒99元，今日体验活动，仅需9.9元，按套装购买，每天前30名订购者再免费送2盒，让您香甜入眠，活动仅限7天，结束立即恢复市场价99元。



益健康年 订购电话：  
400-078-5066