

太保家园青岛国际康养社区：“健康、快乐、长寿”理念引领品质养老新潮流

“离开家园55个小时，回家的感觉真好。”12月4日，刚刚从上海参加脱口秀比赛归来的太保家园青岛国际康养社区入住老人刘叔叔与王阿姨感慨万千。

这一趟独特的旅程，不仅是他们人生中的一次新鲜体验，更成为了太保家园青岛国际康养社区开业一年来，为老人们开启精彩养老生活的生动写照。在这个温馨的社区里，“快乐、健康、长寿”的理念如同一盏明灯，照亮了老人们的晚年岁月，赋予了他们不一样的生活品质与生命色彩。

从抵触到热爱的养老转变

今年80岁的刘叔叔和79岁的王阿姨是6月份入住太保家园的。此前，老两口独自生活，操持家务、照顾孙辈便是他们生活的全部。然而，岁月的侵蚀与疾病的困扰，让孩子们忧心忡忡，居家养老的风险与不便逐渐凸显。

起初，刘叔叔和王阿姨对养老院的概念有些抵触，他们心中秉持着传统的居家养老观念，认为生活自理、自力更生才是老年生活的真谛。但孩子们的坚持与劝说，让他们开始尝试接触不同的养老机构。“女儿说这里位置太合适了，离她工作的地方又近，我们如果住在这里他们很放心。”王阿姨告诉记者，在女儿带着他们参观了太保家园青岛国际康养社区后，他们抱着试试看的心态开始了试住。

没想到，仅仅半个月，老两口就被这里的生活深深吸引。“三餐两点，营养均衡，我再也不用为做饭发愁，身体和心灵都得到了极大的放松。”王阿姨开心地说道，读书角的书籍琳琅满目，唱歌、画画、手工等活动让他们的生活变得丰富多彩，老伴还在这里养成了每日写日记的习惯，用文字记录下在社区里的点点滴滴，“他曾是山大中文系的，在忙碌的生活中早已放下了笔，没想到却在这里重拾了文学的乐趣。”

而参加脱口秀比赛，则是他们在社区生活中的一次意外惊喜。从未接触过脱口秀的他们，为了比赛认真准备，查阅资料、撰写演讲稿，每一个字都饱含他对社区生活的热爱与感悟。“站在舞台上的那一刻，我紧张得手心出汗，但看到台下观众们鼓励的眼神，我又充满了力量。”王阿姨回忆道。最终，他们荣获“活力之星”，这份荣誉不仅是对他们的肯定，更是对太保家园养老模式的认可。

“每天过的很充实，在夕阳的路上从容地走，我们也从不同的人身上学习了很多，来提高我们自己。”王阿姨说，入住半年多的时间，老两口的精神状态是越来越好，原本有些严肃的老伴也爱开玩笑，开朗了许多。而在刘叔叔看来，老年生活各有各的追求，在这里，让他重新实现了自己的价值。



快乐养老：

精神文化生活的多彩绽放

“每个人都有追求价值的权力，老年人也不例外，我们深知，快乐是老人们晚年生活的核心追求。”太保家园青岛国际康养社区相关负责人表示。也正因如此，在太保家园，老人们的精神文化生活被赋予了全新的定义与无限的可能。

今年83岁的王阿姨入住太保家园已经快一年的时间了，丰富多彩的文化生活不仅帮她度过了老伴去世后最艰难的一段时间，还让她重新找到了生活的乐趣。“当时来参观时，一进门，我就被大厅里摆放的一架白色钢琴给吸引了。”王阿姨告诉记者，入住社区后，她积极参与各种活动，还和几位老姐妹成立了“秋韵艺声组合”，将自己对音乐的热爱传递给更多的人。“工作人员还带我们走进录音棚录制歌曲，第一次啊，很难忘。”王阿姨兴奋地说。

王阿姨口中的走进录音棚，用激昂的歌声唱响《歌唱祖国》，正是太保家园为入住老人用心打造的众多活动之一。重阳节的写真拍摄现场，老人们戴上搞怪道具，摆出各种俏皮姿势；中秋晚会的舞台上，花瓣纷纷扬扬飘落，老人们沉浸在这如梦如幻的氛围中；金婚庆典上，伴随着悠扬的音乐，老夫妻们身着盛装，在众人的祝福下重温当年的甜蜜誓言……老人们感慨，这些活动让他们有了更多的“第一次”，也感叹晚年生活竟能如此精彩纷呈。

“通过这些丰富多彩的活动，满足了老人们对精神文化生活的追求，让他们在欢声笑语中感受到了生命的无限可能，真正实现了‘老有所乐’，让快乐成为了他们晚年生活的最美底色。”负责人表示。



健康养老：

身心双重呵护的安心保障

当老人们沉浸于文化的滋养、社交的愉悦和自我价值的追寻时，我们也不应忽视最为重要的健康。在太保家园青岛国际康养社区，健康是全方位、多层次的关怀与守护。据介绍，专业的医护团队每日密切关注着老人们的身体状况。从日常的身体数据监测，如血糖、血压、心率等指标的精准测量，到根据老人的体重变化、特殊饮食需求进行个性化的营养调理，每一个环节都彰显着对老人健康的尊重与呵护。

医生们不仅具备精湛的医术，更有着敏锐的观察力和果断的判断力。“记得有一晚，一位老人突发喘不上气的紧急状况，值班医生经过仔细检测与评估，冷静地做出判断，为老人配备吸氧机，并进行密切观察。在医生的守护下，老人平安度过了那个惊心动魄的夜晚。”社区工作人员回忆道，“当时如果没有医生这样一句定海神针的话，一晚上大家都慌了。”



同时，社区还与三甲医院深度合作，确保老人在需要更专业的医疗救治时，能够迅速得到响应与安排。老人们无需在繁琐的挂号、问诊流程中奔波劳累，大大缩短了就医时间，为健康保驾护航。

而心理健康同样被置于重要位置。在这里，老人与医生之间不再是冰冷的医患关系，而是建立起了一种信任与陪伴的友谊。“老人们会与医生讨价还价，在遵循健康原则的基础上，争取一些小小的‘生活乐趣’，如适量食用喜爱的食物。医生则会根据老人的身体状况，制定合理的‘健康任务’，老人们积极配合，形成了一种良性循环。”负责人表示，这种身心双重呵护的健康养老模式，让老人们在社区里安心地度过每一天，真正实现了健康与快乐的同行。

长寿养老：

理念践行下的美好愿景

当健康与快乐成为老人们生活的常态，长寿便成为了自然而然的结果。在太保家园青岛国际康养社区，“健康、快乐、长寿”的理念相互交融、相互促进，为老人们勾勒出一幅美好的长寿画卷。

“住得舒适、吃得可口、玩得尽兴，对一切都非常满意。”说起这五个多月来在太保家园的生活，今年88岁的曲叔叔是赞不绝口。今年7月份，他和老伴入住社区，打鼓、唱歌、书法等活动让老人尽情享受。社区还在金婚活动中为老两口拍摄制作了MV，这让曲叔叔和李阿姨回忆起五十载幸福生活，既感慨万千又对未来生活信心满满，“在这里，我们每天都过得充实而有意义，也很踏实，我相信这样的生活能让我们更加长寿。”曲叔叔告诉记者，他们已把家里的房子租了出去，准备长期在这里安享晚年。

“这一年，很多入住老人的生活状态和生活质量明显提升了，很多老人告诉我们离不开这里了。他们是能感到自己的生活方式、生活状态是不一样了，他们愿意在这里走到最后。”负责人表示，在老龄化日益严峻的当下，太保家园青岛国际康养社区无疑为老人们提供了一个理想的养老选择。它不仅拥有集团的强大支持，更占据了青岛核心地段的优势地理位置。这里交通便利、环境优美、配套设施完善，为老人的长寿生活提供了得天独厚的条件。

展望未来，太保家园青岛国际康养社区将继续秉持“健康、快乐、长寿”的理念，不断优化服务品质，丰富养老内涵，让每一位入住的老人能在关爱与陪伴中，从容地走过夕阳之路，实现长寿的美好愿景，在岁月的长河中书写出属于自己的精彩篇章。

地址：青岛市市南区香港西路47号
电话：(0532)86682288