

缓解疼痛的
“魔法盒”

许多医院在全麻手术后会使用镇痛泵，这是一种有效的疼痛管理工具。镇痛泵里装有特定的止痛药物，这些药物通过细小的管道持续缓慢地输送到患者体内。镇痛泵的工作原理类似“止痛魔法盒”，让患者的恢复过程更舒适。使用镇痛泵时，有三个小贴士。

遵循医生

指示:镇痛泵的药物剂量和输送速度通常由医生根据患者的手术类型和身体状况来设定，不要自行调节药物的剂量。

及时反馈

疼痛感受:如果觉得疼痛没获得有效缓解，一定要告诉医生。

避免过度

依赖:镇痛泵虽能带来快速的疼痛缓解，但也需要合理使用，不要频繁按下加药按钮，尽量遵循医生的建议，避免副作用。

除了药物镇痛，饮食和生活方式的调整也是术后恢复的重要环节。术后，建议增加高蛋白食物的摄入，帮助修复组织和伤口愈合。同时，多摄入含有维生素C、锌等元素的食物，有助于增强免疫力。充足的睡眠、适度的活动和避免过度的身体负担也非常关键。

除了镇痛

泵，手术后患者还可以选择一些非药物治疗方式来帮助减轻疼痛。例如，冷敷能缓解术后初期的炎症和疼痛。**鲍雯**

“电竞养老院”:认真玩,开心赢

5月4日,在央视CCTV-1频道播出的《青春赞歌——2025五四青年节特别节目》中,一段关于《英雄联盟:云顶之弈》的内容吸引了很多人的目光。镜头中,一群平均年龄超过65岁的老年人坐在电竞椅上,专注地玩着《英雄联盟:云顶之弈》,与职业选手展开激烈对决。这场“跨代对决”的推动者,正是95后青年——樊金林。早在2023年春节期间,他创办的“电竞养老院”便已登上央视CCTV-1新闻节目,引发广泛关注。

银发玩家:“云顶之弈”棋局上的无限可能

“台上仅剩两名选手,谁能赢得最终胜利?”晚会中《英雄联盟:云顶之弈》节目的镜头聚焦于一场“云顶之弈”的电竞决赛,老年选手正与年轻职业选手同台竞技。在这场看似“不可能”的较量中,老年玩家如何才能获得胜利?从节目中可以看到,这群“真·大龄玩家”的训练环境并非在家中,也不是在网咖,而是在樊金林创办的养老院里。

体能训练、战术讲解、心态调节甚至营养搭配……镜头记录了他们从生疏到熟练、从紧张到自信的全过程。

为了让老人们快速掌握电竞技巧,樊金林请来了云顶最强王者神超担任导师,为他们讲解游戏中的阵容站位、装备搭配等战术课程。让他们在沉浸式竞技中收获成就感与逆龄成长的喜悦。

电子竞技不仅是脑力博弈,体力更是不可或缺的竞技要素。为此,樊金林特别设计体能训练课程,通过户外运动与科学饮食搭配帮助老人们重拾活力,“变年轻!”对他们来说,已不仅是跑步时喊出的一句口号。

樊金林用年轻人的生活方式影响他们,为他们创造了差异化、个性化的快乐。让老人们呈现出更年轻的状态,也感受到了暮年生活的别样乐趣。

樊金林:我们让养老不只是养老

将电竞搬进养老院的想法,并非是樊金林一时兴起。

2020年,樊金林的养老院“福瑞园”开业后,他尝试将短视频与养老服务结合,意外打造出“石榴煎酒”等网络热梗。不久后,他发现游戏是一个独特的短视频题材,在一些反差感强烈的活动中,打游戏似乎最能展现老年人的年轻气质。

樊金林意识到,与其拍摄剧本,倒不如直接带老年人真正去玩游戏。他认为,虽然不同地区的老人对养老院的看法各有不同,但老年人普遍希望被看见、被关注,渴望证明自己的价值。而“云顶之弈”的多策略玩法,似乎可以激活爷爷奶奶们的养老生活。



老人们头戴耳机、手握鼠标的场景,颠覆了大众对养老院的传统认知。

尽管老人们头戴耳机、手握鼠标的情景,颠覆了大众对养老院的传统认知。但小时候见过父亲打游戏的樊金林坚信,游戏绝不仅仅属于所谓的年轻人。

他以游戏为突破口,在许昌市创办“福兴院”养老院,将电竞房、VR设备等引入养老空间,并组建国内首支老年电竞战队“GLG战队”。

这家养老院既有着简单、恬静的养老生活,也有着不输年轻人的潮流感。老人们会在清晨三五成群,背着手悠闲散步、喝茶聊天,也会在下午一头扎进电竞房,当上一会儿“网瘾老年”。对于他们而言,和同龄人一起玩一款年轻人也在玩的游戏,本来枯燥的生活也变得丰富多彩。

这支老年电竞队的成立,既承载着樊金林对老年人的情感关照,也融入了青年一代对社会老龄化的积极回应。

云顶之弈:认真玩,开心赢

樊金林之所以选择《英雄联盟》的“云顶之弈”模式作为老年人们的主打游戏,是经过深思熟虑的。

张凤琴奶奶是这支老年电竞队的成员之一,在她看来,电竞是一种老年人体验生活的新方式。她会适当控制游戏时间,一般最多玩一到两小时,这样既能保持身心健康,又能享受游戏带来的乐趣。“手指灵活了,记忆力好了,最重要的是,感受到了真正的快乐。”她笑着说,一些许久未见的朋友都惊讶于她精神焕发,询问她最近吃了什么补品。

初学时,张凤琴连鼠标都握不稳。但她通过手写笔记记录英雄名称、装备搭配来提升技术。两周后,就能够独立操作游戏了。

在游戏中,张凤琴感觉自己仿佛回到了三四十岁,人生的阅历和智慧让她像一名指挥官:“我管人、管武器,运筹帷幄。我可以决定买什么武器、给谁武器、给什么武器,还可以安排不同角色站在不同位置,肩负不同职责。”

“云顶之弈”的魅力远不止于为老年人带来新的生活乐趣。在这方“策略为王”的棋盘上,普通人的逆袭故事与老年人的精神焕新同样动人。

张玘云

“养老社区”用什么吸引老年居民

强消费、弱储蓄的观念,正在一群银发老人身上,完成了从心理层面到行动层面的蜕变。

如果一家养老院,拥有五星级酒店的房间设施,独立的单间和贴心的“管家”,甚至还有一步之遥的餐厅和丰富到眼花缭乱的文体课程,相信每个老人都没有拒绝它的理由。上海就拥有不少这样的养老机构,在行业内,他们被统称为“养老社区”。换言之,它的本质就是个社区,不同于常规的是,里面的居民全都是老年人。不过,一旦考虑到价格因素,不少人依然会认为这是养老市场上的“小众产品”。

记者从一些入住养老社区的老人口中了解到,入住一个单间的房价目前基本上在一个月1万元左右。如果和周边的房屋租赁市场做对比,确实是贵了不少。过去,在不少普通消费者的视野里,养老社区并不在考察之列,那被认为是“普通人消费不起”的地方。然而,变化正在发生。

为人生“最后一个家”投资

今年79岁的张方就是这样住进目前上海的一家养老社区。2021年4月,老伴因病离世,操持完老伴的后事后,张方和已在英国定居的子女们同时想到了养老社区。“这可能是缓解我当下情绪,解决我未来养老问题最好的选择。”张方给自己算了一笔账:按照一个月一万多的租房和生活支出,一年需要准备10多万元。“假设还能活20年,我需要200多万元。”毫不犹豫,张方把自己原先住的房子卖了,用于支持在养老社区的生活。

采访中记者发现,“有闲钱”并不会成为老人们入住养老院的契机,但“突然的独居”会。也是因为老伴的突然离世,76岁的史美宜迅速入驻了养老社区。社区里大量的老年面孔,以及数不清的日常活动,让史美宜得以更快走出悲伤,融入新环境。

记者发现,独居人群目前的确是养老社区的主力人群之一。“现在上海老人大多数都不和子女住,如果夫妻中有一位离世了,另一位势必要考虑独自养老的问题。”养老社区所承载的情感疗愈和生活便利的职能,正在成为这一人群的“刚需”。

当然,养老社区里也有相当比例的老人,是夫妻俩双双入住的。72岁的吴金义夫妇就是其中之一。几年前,吴金义一家还是周围朋友羡慕的对象:女儿女婿的房子就在老夫妻俩房子的一街之隔,一家四口每周都在吴金义家里聚一次。后来,吴金义做了一次管状腺瘤手术。在家养病期间,他突然就栽倒在地,险些没有醒来。“以前我从来没想过去养老

院(养老社区),我觉得这是80岁以后才要考虑的事情。但没想到,身体的衰退会这么快,这才开始萌生了住养老院(养老社区)的想法。”

不过这也意味着,要支付每个月的月租和生活费,就要把两个人的退休金全部押上。“国家给我们发养老金就是让我们用于养老的,如果能有利于身体健康、少生病,少给子女添麻烦,对他们来说也是一种支持。”

入住后,吴金义遇到一件让他感慨甚至有些惊讶的事情。“我原以为自己已经是思想开明的老人了,没想到隔壁楼的一对宁夏老夫妻才是真正的意识超前。”

这对宁夏老夫妻是追随子女来做“沪漂父母”的。考虑到要在上海长期生活,一家人也想过买房,最后测算下来发现,养老社区反而更划算,舒适度也更高。

每月1万多元,在养老社区真的够吗

养老社区与一般的小区最大不同,在于这里几乎涵盖了一切衣食住行供给。社区里有各种口味的食堂、馆子,甚至还可以预定宴席。每年除夕的年夜饭几乎都要提前一个月预订,“老人都很享受自己做东,把孩子们请到养老社区里吃一顿的感觉。”上海梧桐人家则提供自助、点餐、宴席等多种就餐形式,每天70余种新鲜食材,还有专门的营养师团队进行食材搭配。

有人会提出疑问,每月1万多元,在养老社区里真的够吗?记者了解到,这1万多元费用仅仅是单间的房费,并不包含餐饮、护理等,如果需要入住更大的房间,或者是需要购买照护服务,每月费用会更高。采访中一些老人也表示:“现阶段住还可以承受,将来考虑需要增值服务的话,还是得给自己准备更多的养老金。”

在上海交通大学国际与公共事务学院教授章晓懿看来,1955年—1965年出生的老人是“具有新感觉的行动派”。什么叫新感觉?就是他们对自我的认识和对老年生活的认识,不再局限于养老、看病,而是把消费和生活经营的重点放在二次人生规划上,他们重视学习、兴趣,乃至产生了创业、就业的热情,并且是以“行动派”的角色出现,把这些想法落实在行动当中。

采访中,不少老人也提到了相同的观点。吴金义说,在入住养老社区之前,一个观点说服了他:“一个已经入住的老朋友劝我,他说我的观念太传统、太陈旧了,不要觉得未来的日子只能为生存活着,要想办法让自己能够享受老年生活。”**杜晨薇**