

夏天这样做或让骨头变“脆”

天气越来越热，日晒也越来越强烈，很多人出门都开始注意防晒了。过度防晒可能导致骨质疏松，如何科学补充“阳光维生素”？

长时间使用遮阳伞、防晒霜，或减少户外活动等，会使皮肤接受紫外线的照射不足，影响维生素D的合成，缺乏维生素D会导致肠道对钙的吸收减少，导致血钙水平降低，进而促使甲状腺激素分泌增加，使骨钙被动地到血液中长期使用，增加骨质疏松的风险。

数据显示，人体约80%—90%的维生素D通过皮肤暴露在紫外线B下合成。此外，玻璃会阻断紫外线，隔着玻璃晒太阳基本上只能晒黑晒热，不能合成维生素D。

专家建议，避开紫外线最强的上午10点到下午4点，直接裸露手臂、腿部或面部在阳光下，每天晒30分钟以内，这样就能基本满足人体对维生素D的需求了。

如果户外活动少，也可以适当食用维生素D补充剂，每天400IU即可。

此外，一些食物，比如深海鱼、蛋黄、强化牛奶等也可以补充维生素D，可以多吃这类食物。

张琪

养老守护者

“大嫂”孙光云守护“老宝贝”： 练就“三头六臂” 掌心温度暖老人

记者 尚美玉



1 贴心呵护：掌心有杆“温度秤”

孙光云今年55岁，即墨蓝村人，2019年来到青岛乐万家老年公寓。凭借着自己的努力，她考取了中级护理证，从此便全身心投入到养老服务工作中。

每天上午8点，孙光云准时出现在老年公寓。交接班后，她便开始了一天的“巡查”。她的手掌像精准的温度计，挨个贴在老人的额头，仔细感受是否有发热迹象。“王叔体温正常，李姨手心有点潮，要留意是不是哪里不舒

服。护理员就是老人的眼睛和手脚，得时刻留意他们的身体变化。”孙光云一边说，一边为77岁患有轻度失智的郑大叔洗脸，大叔突然烦躁地挥动手臂，水花溅在她脸上，她却不恼，笑着从口袋掏出叠成小方块的手帕擦了擦，轻声哄道：“大叔，咱洗完脸就精神啦！”

护理8位失能失智老人，孙光云练就了“三头六臂”。给卧床老人翻身时，她会先将

老人的手脚轻轻托起，调整到最舒适的角度；处理大小便时，她动作迅速却格外轻柔，还不忘调侃：“张姨，最近肠胃消化很好啊，一点味道都没有！”深夜里，94岁插着胃管的赵大叔房间总会亮起一盏小夜灯，那是孙光云每隔半小时就来查看的信号。她踮着脚走进房间，借着微弱的灯光，仔细检查胃管是否通畅，轻轻为老人掖好被角，生怕惊扰了这份宁静。

2 坚守岗位：护理状元的愧疚

在乐万家老年公寓，孙光云是当之无愧的“护理状元”。“每年两次的护理竞赛，四个院区80多位护理员同台竞技，光云曾连续三次取得第一名的好成绩。”院长宋英姿说，孙光云为人诚实，任劳任怨，也非常善于总结护理经验，“光云性格好，每天面带笑容，护理老人体贴入微，她的专业操作，连新来的护士都跟着学。”

疫情期间，孙光云的身影成了老人们最坚实的依靠。即便自己疲惫不堪，她仍坚持为

老人量体温、喂饭、做康复按摩。一位外地来青旅游时突发重病的老人，家属被困在千里之外，急得直掉眼泪。孙光云没日没夜守护在老人身边，一边精心照料，一边通过视频安抚家属。“看到老人安详离开，家属最后说‘谢谢’的那一刻，觉得所有辛苦都值了。”她说。

去年，孙光云的父亲重病住院需要手术，她却选择了坚守岗位。“坐地铁半小时就能到医院，可这里8位老人也离不开我。公寓人手短缺，基本一

人一岗，我走了，他们怎么办？”孙光云说，“白天在公寓照顾别人的父母，晚上才能匆匆赶去医院看望自己的父亲，心里其实也很矛盾。父亲手术那天，我攥着手机在走廊里来回踱步，生怕错过医生的电话。”儿子考上大学、研究生毕业、工作三年，她一次次错过重要时刻。“儿子总想让我去他工作的城市看看，可我哪能走得开。不过现在手机很方便，随时可以视频通话。”她笑着，笑容里却藏着一丝愧疚。

3 双向奔赴：糖块、拇指暖人心

孙光云的付出，老人们都看在眼里、记在心里。护理完98岁的刘姨后，她转身要离开，突然听到身后传来微弱的声响。回头一看，刘姨颤颤巍巍地竖起大拇指，浑浊的眼睛里满是感激。“老人或许有些糊涂了，但别人对自己好不好，心里还是清楚的。”

有一年春节时，孙光云看到一位卧床老人吃力地侧过身子把手伸向床头柜的抽屉，她吓了一跳，马上冲上前扶住老

人。只见老人艰难地打开抽屉，从里面抓了一把糖塞给孙光云并冲她笑笑。孙光云激动地搂住了老人连说了几声谢谢。事后回忆起来，孙光云说：“一个卧床多年的老人还想着过年给我拿块糖吃，很温暖，也很感动。”

在孙光云看来，护理工作不仅是完成任务这么简单，还必须做到老人心里去，要在乎老人的感受。一个简单的翻身动作，她也会不断和老人沟通：

“这么翻身没有不舒服吧？”她的付出也得到了家属们的认可。94岁赵大叔的女儿专程送来锦旗，上面写着“情暖夕阳，胜似亲人”。

“干这行，耐心和爱心缺一不可。”孙光云说，“只要身体允许，我就守在这儿。看着老人们吃得香、睡得好，听他们喊我一声‘大嫂’，比什么都幸福。”孙光云用六年时光，在平凡的岗位上书写着不平凡的故事，为老人们托起一片温暖的夕阳。

银龄志愿暖人心 开放日里献真情

本报讯 6月6

日上午，青岛福彩养老院青大一路老年公寓内热闹非凡，“福彩养老 幸福家园”公众开放日活动正如火如荼开展。活动现场，10余位青岛市民政局“青心汇爱”银龄志愿服务团的志愿者们，穿梭其中，忙得不亦乐乎。

“咱们这岁数，还能为社会出份力，心里特踏实！”59岁的志愿者王永利笑着说。

▶ 多元体验，活力 养老展新颜

活动在福彩养老院打击乐团的手鼓表演《新康定情歌》中拉开帷幕，平均年龄超85岁的表演者们精神矍铄，铿锵的鼓点赢得满堂喝彩。政策咨询区前，市民政局党员志愿者耐心地为市民解答政策信息。健康义诊区，专业医疗机构的医护人员为老年人提供眼科、牙科、耳科检查服务。防诈公益宣传区邀请金融机构进行公益讲解，提升老年人的防诈和自我保护意识。

在公寓楼内，剪纸、合唱等活动吸引不少老年人和家属参与。餐品试吃区让来访者体验到养老院科学营养的膳食搭配。开心农场里，老人们亲手种植的蔬菜郁郁葱葱，动物疗愈区的小动物们活泼可爱，为养老院增添了许多生机与活

力。家属李女士赞叹道：“这里就像个生态园，难怪老人住得开心！”

▶ 银龄陪伴，赢得 信任与点赞

活动当天，68岁的志愿者王建军推着轮椅，脸上始终挂着笑容：“别看我快七十了，身体还硬朗着呢！趁着还能活动，多为老人做点事，心里很高兴。”王建军退休前从事工程建设行业，退休后便一头扎进公益事业。58岁的乔立新本就是邻里间出了名的热心肠，平日里没少帮邻居的忙。

在开放日活动中，她与95岁的闫姨一见如故，相谈甚欢，离别时还特意留下老人电话，“闫姨太可爱了，年轻时肯定是个社交达人，我跟她约好了，下次还来看她！”乔立新笑着说。

据了解，青岛市民政局“青心汇爱”银龄志愿服务团自成立以来，始终活跃在社区服务、社会治理一线。志愿者们依托自身专业特长，积极参与智力援助、基层治理和社会服务等活动。

“弘扬尊老敬老美德，发挥银龄志愿者作用，是团队始终坚守的初心。”志愿服务团相关负责人表示，未来，他们还将开展更多丰富活动，让银龄志愿服务惠及更多人。

（记者 尚美玉）



志愿者们与养老院老人合影。