

92岁“银发女神”的新生宣言： 住在太保家园 优雅养老正当时

中国太保旗下高品质养老社区——太保家园，正以“家”为核心，重新定义养老方式，让长辈们在专业照护与丰富活动中，开启人生的新篇章。

92岁的王及昭退休前一直与纺织工业相伴。晚年，为了享受更高质量的养老生活，她选择入住太保家园青岛国际康养社区。在这里，她衣着时髦雅致，自学钢琴、热爱唱歌，还能说一口流利的英语，自信从容的状态感染着身边的人，大家都亲切地称她为“王阿姨”。

“在这里，我才发现晚年生活可以如此鲜活明亮。”——王及昭

丈夫去世后的14年里，王阿姨独自守着老房子。一年深秋的早晨，王阿姨在山间锻炼时不慎扭伤腰部，医院诊断为粉碎性骨裂。医生叮嘱必须有人24小时照料，子女们连夜召开家庭会议，决定为母亲寻找合适的养老机构。大女儿带着厚厚的笔记本，走访了青岛市区及周边多家养老院，最终在太保家园停下脚步。

“孩子们带我来看了太保家园后，我就决定要住下来不走了。”让她心动的，不仅是社区依山傍海的优美环境，更是一楼大厅中央摆放的那架锃亮的钢琴，唤起了她从小对唱歌弹琴的热爱。“我当时就跟孩子们说，不走了，这里就是我的新家。”

适老环境里的自在天地

走进王阿姨的房间，朝南的大玻璃窗让阳光洒满整个房间，透过层叠的树叶能望见粼粼波光的海面。“负氧离子扑面而来，比山里的空气还清新。”她笑着说。

对于腰部受过伤的王阿姨来说，房间里的细节设计处处透着暖意。床边的扶手让她能轻松起身，走廊里间隔分布的助力杆成为她坚持独立行走的底气。“我不想坐轮椅，这些扶手就是我的‘隐形拐杖’。”社区全楼贯通的电梯更是解决了她上下楼的难题，每天都能自如地去各个楼层活动。

生活里的王阿姨有套自己的健康经：自己能做的事，绝不愿麻烦他人。比如洗澡这件事，她一直坚持自己动手，“卫生间铺着防滑地垫，旁边还有折叠浴

椅，方便得很，不怕滑倒。”

虽说王阿姨有自己的主意，但出于安全考虑，照护师总会在门口静静守着。“小张那丫头总说要搭把手，我跟她说，知道你在门口守着，我心里已经很踏实了！”

洗完澡，王阿姨顺手把换下来的衣服塞进全自动洗衣机，省心又快捷。屋里的空调温度适宜，不冷不热正舒服。“睡前我习惯泡泡脚，泡完脚自己捏捏腿，躺下没一会儿就睡着了，比在家里睡得还踏实呢！”

舌尖上的专属呵护

“以前在家就是糊弄吃，现在顿顿像过年。”王阿姨翻着手机里的餐食照片，里面有软嫩的香菇炖肉、清爽的西红柿鸡蛋，全是营养师根据她的假牙情况定制的。

女儿们三天两头来探望，看到母亲餐盘里的荤素搭配，总算放下心来：“以前总担心她吃得将就，现在营养师比我们想得还周到。”

医疗护航下的安心岁月

去年七月的那次意外，让王阿姨至今感念不已。她因便秘在卫生间僵持近一小时，照护师马爱青发现后，二话不说戴上手套帮她缓解。“那孩子比亲闺女还贴心，我都不好意思了。”这样的温暖时刻时常发生：每周的血压监测、中医定期的体质调理、贫血时及时送来的补铁剂，让远在美国的儿子能安心工作。

有次她半夜咳嗽，按铃后医生很快就到了房间。“家里哪有这待遇？以前发烧都要硬扛到天亮。”王阿姨说，除了日常的医

疗照护外，太保家园还定期为老人进行健康检查，建立健康档案，并根据老人的身体状况制定个性化的康复计划。对于需要长期服药的老人，护理人员会按时提醒并协助服药，确保老人的健康得到全面保障。

绽放光彩的银发生活

每天清晨，一楼大厅的钢琴前总有王阿姨的身影。这位92岁的老人戴着老花镜，手指在琴键上慢慢跳跃，《我爱你中国》的旋律常常引得众人合唱。“刚来第三天我就自己学弹钢琴，现在能弹二十多首了。”

在太保家园，王阿姨结识了许多新朋友。他们中有抗美援朝的老兵、退休的教师、文艺爱好者……大家聚在一起，弹钢琴、拉手风琴、唱歌、跳舞，形成了一个小型的乐队。“我喜欢唱歌，胆子也大，喜欢表演。”王阿姨说，“只要有演出，我就上台表演。人到晚年，就应该敞开心扉，多多表现自己。”王阿姨说，住在太保家园，比在家闷着有意思得多。

天气好时，社区会组织去博物馆参观、八大关捡落叶、海边挖蛤蜊、小麦岛跳舞。王阿姨总带着小音箱，精心打扮一番：涂着豆沙色口红，戴着珍珠耳环，穿着淡绿色连衣裙，“我现在不化妆不出门，九十岁也要活得精致、有精气神。”

观念之变里的幸福密码

“以前觉得养老院是终点站，现在才知道是新生活的起点。”王阿姨对优雅老去有自己的理解：“一是爱学习，我90多岁

了还在这里学钢琴，现在还学英语呢！二是爱打扮，每天出门化妆，衣服天天换新样。三是心态好，对生死看淡，‘活一天赚一天’，战略上重视健康，战术上藐视忧虑，过好当下最重要。”

当被问起对老年朋友的建议，她认真地说：“不要被传统观念束缚，选择专业、高品质的养老社区，让晚年生活焕发新生。在太保家园，我们不仅能得到专业的照护，还能通过丰富的活动保持积极状态，延长生命质量。”

从独居时的凑合度日，到如今的琴声悠扬，王阿姨的故事印证着一个道理：养老不再是走向死亡，而是新的起点，是享受生活、追求梦想的开始。在太保家园，像她这样的老人还有很多，他们用活力与笑容证明：年龄从不是界限，当专业的照护遇见热爱生活的心，晚年时光便能绽放出最动人的光彩。正如王阿姨常说的：“早来这里，早享清福。”



家园带长辈们外出踏青



王阿姨和医护团队

为让更多老人能够亲身体验太保家园的优质服务，
太保家园青岛国际康养社区推出三天两晚试住活动。
读者可拨打电话咨询，开启属于您的幸福养老之旅。

咨询电话:0532-86682288
家园地址:青岛市市南区香港西路47号