

有声周刊
声入你心

青岛早报《常青树》周刊“有声阅读”自2022年推出以来,深受广大中老年读者的喜爱,成为银发族文化消费的新选择。周刊的主要文章配有一个有声二维码,读者用手机扫描二维码,就可以倾听有声新闻。新闻内容由专业播音员以舒缓清晰的语调录制。“耳朵阅读”正悄然改变着银发族的文化生活方式,让知识获取不再受限于老花镜和纸质书,真正实现“闭目可享,开耳即听”的文化养老新体验。来吧,来到《常青树》有声周刊,体验声声入耳、心心相印的精彩,一起感受美好城市“声”活!



扫码倾听
本版有声新闻

百岁人生 写满从容

百年光阴酝酿人生佳酿 重阳节听百岁老人分享健康哲学与生活智慧

“九九”重阳,古人有登高望远、佩插茱萸以祈安康的传统;而在当今,对幸福长寿的探寻则有了更加朴实生动的落脚点。重阳将至,早报记者来到福彩养老院,走访三位百岁老人,听他们讲述自己的故事。他们用经历告诉我们,无论岁月如何变迁,只要保持规律认真的生活习惯,保持一颗平和的心,积极面对生活,就能收获健康与幸福。他们的故事不仅是一曲生命的颂歌,更是对重阳节“敬老爱老”传统美德的生动诠释。



张心悦老人分享幸福秘诀。



于临溪老人分享生活哲学。



养老院为王淑美老人庆生。

张心悦 99岁 数十年如一日的慢生活哲学

近日,记者来到福彩养老院隆德路老年公寓,住在这里的张心悦老人今年99岁了,但身体依然硬朗,精神头也特别足。记者了解到,张心悦老人的生活可以说是节奏分明,十分规律:数十年如一日的生物钟让他在每天清晨5点准时醒来,开启崭新的一天,上午下楼晒太阳,午饭后在公寓院内散散步,傍晚时分再次出门活动筋骨,这已经成为他每天坚守的习惯。“无论刮风下雨,就算天气不好,不能外出,张爷爷也得在楼上的走廊走好几圈,一天三次,保证运动量,真的是雷打不动。”据张心悦老人的护理员王大姐介绍,张心悦每天晚上也有自己的规律安排:看完新闻联播以后,就用热水烫烫脚,再喝上一杯温热的牛奶,早早地便安然入睡。可以说,这种极度自律的起居,是构成他健康体魄最坚实的基础。

除了规律作息,平和的心态也是张老的处世哲学。“老人最主要就是心态好,从来不生气也不着急。”王大姐告诉记者,由于听力严重衰退,老人与外界的交流也比较简单,平时也很少和别人脸红急眼,为自己营造了一个安静、纯粹的内在世界。这种波澜不惊的心态,或许正是他跨越世纪风雨的智慧所在。“人这一辈子很长,会遇到很多沟沟坎坎。遇到沟就想办法跨过去;跨不过去就绕着走,慢慢来,没什么大不了的,人要向前看。”张心悦老人笑着说。

老人的健康长寿也同样离不开老年公寓专业细致的照护。据王大姐介绍,公寓为每一位老人提供了从生活起居到健康护理的全方位支持:饮食上,根据高龄长者特点,一日三餐注重荤素搭配,食物口味清淡、食材软烂,确保营养与适口;医疗上,养老院依托公寓内设置的医疗设施和24小时响应的医护团队,为老人健康保驾护航。“这里的医务人员不管白天晚上,随叫随到,服务相当到位。”王大姐说道。

“养老院从领导到工作人员都非常好,服务非常到位,在这里生活,就感觉大家像一家人一样。”张老笑着说道。这种被尊重、被关爱的氛围,让老人每天都身心愉悦。即将百岁的张心悦老人用他规律的生活、平和的心境,向大家展示了生动的人生哲学:健康长寿的秘诀就藏在一日三餐的寻常、日出日落的坚持,以及一份不为外物所扰的内心宁静之中。

于临溪 99岁 动静结合的长寿密码

在福彩养老院青大一路老年公寓里,即将迎来百岁寿辰的于临溪老人以其平和的心态与规律的生活,无声地诠释着质朴而深刻的人生哲学。

出生于1926年的于临溪老人今年已99岁高龄,尽管听力下降得厉害,需要大声同人沟通,但老人身子骨特别硬朗,思维也很清晰,记者发现,作为百岁老人,于临溪老人身上最大且最典型的特点就是他的生活极有规律。

“老人作息时间很固定,每天几点该干什么,什么时间该休息了,自己都很有安排。”负责照顾老人生活起居的护理员于伟告诉记者,规律的生活是于临溪老人身体健康的重要原因之一,他的一天从容而充实:上午看看电视新闻,或在环境优美的院子里散散步;下午则准时参加楼层组织的集体活动,跟着大家一起做手指操或者唱唱歌,动静结合,怡然自得。

除了规律的生活,于临溪老人更令人称道的是他温和、平稳的心态。“他从来也不会着急,有什么事和他慢慢沟通都可以。跟我们也都很熟,经常觉得他就像自己家里的老人一样,真的非常信任我们。”于伟回忆,前段时间降温,温差变化很大,于临溪感冒发烧了,护理团队和门诊大夫加强了查房频次,密切观察老人身体情况,但在整个过程中,于临溪老人情绪一直比较稳定,积极配合照料,不上火也不急躁,还宽慰大家不要担心、不要上火。

养老院的贴心服务也为像于临溪这样的高龄老人提供了全面的保障。一日三餐送至房间、24小时有值班大夫提供基本医疗保障,护理人员也会因他年事已高而增加查房次数,以确保老人的健康与安全。同时,丰富多彩的娱乐活动也能够排解老人的孤单,每天,于临溪老人都有安静独处和热热闹闹参加集体活动的时间,动静结合的生活方式,让老人的晚年生活更有质量,也更有温度。

王淑美 104岁 豁达心态铸就生命韧性

在福彩养老院南九水路老年公寓,104岁的王淑美老人以其平静与豁达的心态,诉说着何为“从容老去”。尽管年过期颐,她依然头脑清晰,一头黑发中仅夹杂着零星白丝,与人交流思路顺畅,口齿清晰,谈到开心之处,可谓神采飞扬。

工作人员孙伟介绍,王淑美老人已经在公寓内住了10年,自2015年入住以来,她的日常生活极有规律:她不爱多看电视,唯独每天傍晚雷打不动地收看半小时《海峡两岸》,特别关心时政,时刻关注最新热点,此外,阅读书籍也是她的爱好之一,令人称奇的是,她至今耳不聋、眼不花,阅读时也并无障碍。

“王奶奶在入住前曾经摔骨折过,所以现在腿脚并不灵便,但并不影响她的健康活跃。”孙伟告诉记者,尽管因早年骨折,王淑美老人已卧床多年,不方便自行下床走动,但她始终坚持自主进食,上肢一直保持着灵活自如。“我们养老院的社工每周至少三次到王奶奶的房间陪伴她,通过拼积木、做手指操、绘画等活动,让她的肢体和大脑得到持续锻炼。”孙伟笑着告诉记者,每当王淑美老人自己完成一件小作品,都会特别高兴,很有成就感。这不仅能够锻炼老人的肢体活动力,也能保证老人的身心健康。

“其实老人刚入住的时候,是她骨折后没多久,所以一开始并不太接受自己不能下地活动的事实。”孙伟回忆,王淑美老人刚入住时,看到其他老人能自由行走,也曾感到焦躁不平。但是在护理员耐心的引导和专业的心理疏导下,她逐渐接受了身体的现状,将注意力转移到自己力所能及的活动上,心态也随之愈发平和。“虽然腿脚不便,但老人很快调整好心态,积极面对生活,到现在老人已经在这里生活了十年了,感觉状态跟十年前相比,并没有太大的变化。”孙伟笑着说。

目前,福彩养老院内95岁以上老人有36位,机构化的专业养老模式,通过规律的生活、均衡的饮食、及时的医疗和丰富的社交活动,为老人们提供了一个安享晚年的优质环境。

记者观察,老人的健康秘诀和生活哲学,最重要的就是保持规律的生活习惯、保持心态的平和稳定,同时,也离不开科学、细致的照护,养老院提供的医养资源和贴心照护,为老人安享晚年保驾护航。

链接

临近重阳,社会各界的许多团体组织,各大中小学校学生,个人带着节目、礼品来看望慰问老人。在院活力老人也应邀请企业参观、进博物馆参观,反映社会各界对老年人的关心关注。

在重阳节来临之际,由青岛市民政局、青岛市人民检察院联合主办的“防范集资诈骗 守护长者幸福”防非反诈宣传活动在福彩养老院举行。活动通过普法授课、文艺表演、咨询服务等形式,为百余位老年朋友送上了一份“安全大礼包”。

随着养老服务事业发展,不法分子以“养老理财”“康养项目”等名义设下的陷阱愈发隐蔽,此次联合检察、金融等部门开展活动,把“防骗锦囊”送到老人身边。活动现场,市检察院普法志愿者结合真实案例,用通俗易懂的语言讲解养老诈骗常见套路,从“如何识别虚假宣传”到“遭遇诈骗后如何维权”层层剖析。市检察院检察官、7家商业银行志愿者及民政工作人员组成“专家团”,为老人提供面对面咨询,帮助老人们守好“钱袋子”。

青岛早报/观海新闻记者 吴涵 受访者供图



早报银龄俱乐部
扫码加入