

“愉色”一日，积福积德

——“愉色而养长者驿家”探访小记

本报记者管弦乐

愉色而养长者驿家是一家嵌入式养老微机构，开在城区海兴路，原疾控中心位置。孝子之有深爱者必有和气，有和气者必有愉色，有愉色者必有婉容。愉色而养是孔子2500年前提出的养老理念，意为养老服务不仅要满足老人的医疗照护及基础需求，更要满足老人的心理精神需求，让老人有愉悦和幸福感。愉色而养，养的人和颜悦色，是为“愉色养老”；被养的人喜形于色，是为“老有愉色”，这也许就是养老的最高境界。前些日，记者走进这家微型养老院，和老人们度过了愉快的一天。

小而温馨，所以更像家

这里并不大，一栋四层楼，一个院子，共有37个床位，目前住了21位老人。8个工作人员，带着21个老人，彼此像亲人一样熟悉，就是一个爱的大家庭。

每天早上六点左右，睡不着的老人们都起床了。温暖的一天从热腾腾的豆浆和包子的香气中开始，有规律的一天也就这样开启了。老人们习惯早起，大多数老人早上6点就起床了，甚至有的老人凌晨4点就醒了。因此，驿家的早餐是6点15分开吃的。当然，个别老人想睡一下懒觉也是可以的，护工阿姨会满足老人的个性化需求。

午餐时分，香气飘满了整个大厅。老人们开心地聚在桌前，等待着护工阿姨给他们端上饭菜。每日菜单由总部申丞护理院开出，食材也是统一配送的。午餐看起来清爽

诱人，也营养合理。青菜切成小片，方便老人夹用，让人感受到细节之处的用心。这里的老人虽然多数是护理级别，但他们行动能力不错，都能自己吃饭。有一位中风老人进食不便，护工阿姨便一勺一勺喂她。

在这里吃饭有两个最大的好处。一是顿顿新鲜。这恐怕是居家老人也难以享受到的。很多独住的老人，常常是做一顿饭菜吃几次甚至几天，哪里比得上这里？二是互相鼓励。有的老人胃口不好，旁边的老友便会劝她：“再多吃一口，人是铁饭是钢，多吃才能身体好！”他们甚至会比一比谁吃得多。老人们在同伴的激励下，心情一好，果真也就多吃了一口。这大概很好地诠释了“人多吃饭香”这句老话。

小有互动，所以更热闹

上午九点是出操的时间。爱动的老人早早等候在多功能厅，就像幼儿园小朋友一样自觉又期待。但也有不爱动的老人会躲在房间里不出来。这时，工作人员就会去请他，然后连哄带骗叫他下来动一动。这就得考验养老者的良心和智慧了，硬叫一个不爱动的老人动起来，似乎也不好。但如果任由他“懒惰”，那也是对他的健康不负责。护工阿姨告诉记者：“只要身体舒服，我们都会督促老人下来活动，不听话的我们就多哄哄呀！”

活动现场，记者被一位慈眉善目的“老寿星”吸引了。虽然他是坐在轮椅上的，但神清气爽，正笑盈盈地冲着记者作揖致礼。一问，果然是位老寿星，101岁，属猪。护工阿

姨骄傲地告诉记者，这里还有一位103岁的老太。这位老奶奶看起来就像八十多岁，神态和动作都很精神。旁边一位99岁的老太，据说记性特别好，驿家历任厨师的名字，工作人员都记不住，但她全记得。真是没想到，这个弹丸之地居然住着三位百岁老人，可谓风水宝地啊！

午睡起来的活动项目是拍拍操和竞技小游戏，由总部康复师带领大家一起做。这操有点小难度，需要手脑合一。老人们虽然第一次学，但并没有乱了方寸，几圈下来，动作做得八九不离十。记者主动要求和每一位老人对拍，一是鼓励一下他们，二也算是挑战一下自己。老人们起初有些羞涩，但经过动员，很快就积极参与了。几位百岁老人的动作基本都能跟上记者的节奏，效果令人惊喜。

老人们围坐在多功能厅里做操、游戏，康复师耐心地引导他们，偷懒的老人还会被提醒。一圈下来，工作人员表扬他们“棒棒哒”，他们就开心地笑，这场景极了幼儿园里的样子。目睹眼前的一切，记者暗暗感慨：生命的两端是如此的相似。孩子上幼儿园，是需要学习和同伴；老人来托老院，是需要热闹和陪伴啊！

小能成巧，所以很灵活

驿家虽然小，但是功能和服务都比较高。一层到三层是老人住的标准间，干净温馨。楼内有专门供老人乘坐的电梯，有专门的助浴室、康复室、医护室、棋牌室、多功能厅。每天由护士小姐姐为老人类

血压，每顿餐后有护工阿姨细心分装药片，每周由申丞总部医师来巡医，入住老人还可以享受到总部完善快捷的医疗资源、康复设备和照护服务。

护工阿姨告诉记者，这里的老人，夏天是一天隔一天洗澡，其余季节是每周洗两次澡，最冷的冬天每五天洗一次。平时，他们会由护工阿姨帮着洗脸洗脚，洗屁屁靠智能马桶，老人们都会操作。这里的床上套件是白色系的，每半月换一次，如果弄脏了随时可换。

这里的老人，大部分是半护理级别，有五六个可全自理。除白天的正常护理清扫外，值夜班的阿姨每两个小时会到老人房间巡视，老人也可随时打铃召唤她们。也正因为驿家不大，护工阿姨只要有空，会为全自理老人提供一些本该护理级别才能享受到的服务，比如帮忙洗澡等。这大概就是一家人好说话的灵活吧！护工阿姨用海门话朴实她表示：“做了服务老人的活，总归耐心点，要多想想老人的需要，有时他们很‘搞’，那就忍忍，像‘骗’小信一样‘骗骗’伊。”

傍晚5点，老人们开始用晚餐了，记者也将离开这里。有个“学霸老太”跑来激动地告诉记者：“下次再来啊，你来我们真开心。”这位老人做游戏时非常主动，学得也快，晚上还在房间不停地练习，很要强。由此，记者体会到，即便住在养老院，积极乐观的老人也能刷出自己的存在感。

在“愉色而养长者驿家”的时间，记者很愉快，因为又多了一次新的体验，度过了积德积福的一天！



华美广场院墅式办公空间受欢迎

位于海门经济技术开发区香港路的华美科技广场，是华美信息产业园内集公寓式酒店、购物、餐饮、娱乐、休闲、科研、办公于一体的商业综合体，总占地约98亩，总建筑面积约68800平方米。华美广场主要为企业提供独门独院、超大花园的低密度院墅式科研与办公空间。据悉，观江揽湖的科研办公新空间对来海投资创业的企业极具吸引力，这里的项目刚竣工，就有二三十家企业签约准备入驻。图为低密度院墅一隅。

吴怡雯摄



龙信健身“夏季客户”增多

进入夏季，市民的健身需求更加旺盛，到龙信健身的客户不断增加。龙信健身场馆多，设施配备齐全，环境优美，有专业的教练队伍提供一对一指导，深受客户欢迎。图为健身爱好者在龙馨家园健身会所的运动场景。

严学捷 林建英摄

海乐老娘舅——高品质饮用水

海乐老娘舅饮用水，采用地下320米无污染天然水源，以全进口国际先进水平的反渗透膜为质量保证，保留水中微量元素，口感纯净清甜，是健康之水！无论是桶、盖、包装袋等，均选择优质材料及先进工艺进行生产，是消费者的佳选！

海乐老娘舅饮用水由拥有近40年历史的海门市海乐发老娘舅饮料有限公司（海门市海龙灌装设备有限公司）出品，公司获得国家卫生部门颁发的大型水处理设备生产许可证，产品通过省市有关部门的合格鉴定并持有证书，是江苏省质量信得过产品，公司为江苏省饮用水诚信放心五十强生产企业。

地址：南通市海门区三厂工业园区中华西路339号
电话：0513-82656288、82228518

广告

海门双爱黄金珠宝行

九大品牌齐聚双爱

周大福 六福珠宝 老庙 明尚珠宝 金一

999.9高纯度 中国黄金 金一

地址：海门区解放中路959号 电话：0513-82295548

扫描二维码 美送得优惠

微信公众号 打开抖音扫描二维码

中医调治请到万福堂

夏季到了，天气将进入炎热多雨模式，是肠道疾病、热感冒、皮肤病、中暑等疾病的高发期。中医认为夏季也是调治身体、冬病夏治、增强气血、提高自身免疫力的好时机。海门万福堂聘请多名老中医坐堂，通过望、闻、问、切的辨证论治，采取一人一方进行调治，深受广大客户欢迎。

万福堂特聘请中医世家第三代传人邱公量坐堂，他对肺结节调治、肠息肉术后调理防复发具有丰富经验（每周一上午8:00~11:30、每周三下午2:00~5:00）坐堂；张新望是中医院不孕不育科退休中医，对不孕不育有独特治疗经验（每周一下午2:00~5:00、周六上午8:00~11:30）坐堂；另有老中医黄仲义及中医院主任医师可电话预约出诊。

地址：海门区江海路163号（老文峰向北200米红绿灯路口）
电话：13921661808 0513-81209771

（广告）

珍藏级 剑南春

海门代理: 扬长酒行

董事长: 蔡东升

(区超市流通业商会会长、名酒商会会长)

建议零售价: 888元/瓶

海兴店: 海兴路1号(长途车站斜对面) 13962905111
丝绸店: 丝绸路318号(狮山路口西侧) 13814679378
车城店: 瑞江南路116号(车城西大门) 13921660872
苏中店: 富江路1015号(苏中名酒城) 15862807009
巴蜀流香老酒铺: 北海路606号 13813769811
配送中心: 华瑞路11号 18252887979

（广告）

双爱“520大优惠” 受客户欢迎

双爱黄金珠宝在5月17日至20日，推出“爱在520”活动，优惠力度大：老庙黄金首克520元（满10克以上）、双爱铂金每克减52元、双爱K金对戒第二件1314元、购婚庆套系满52000元免费享幸运足金玫瑰花情侣手串。据了解，店内的周大福、潮宏基、六福珠宝、双爱等九大品牌均推出优惠活动。除此之外，双爱常年为客户提供免费增值服务工程，免费维修保养、免费清洗抛光、免费刻字、免费打耳洞等服务深受客户欢迎。图为客户正在挑选“520”礼物。

严学捷 朱佩摄

龙信健身游泳培训进行中

季节正由暮春向初夏切换，天气渐暖，许多健身爱好者开启游泳运动模式。龙信健身近日推出多种游泳培训课程，满足不同客户的需求。

游泳不仅是必备的生活技能，而且是一项很好的有氧健身运动，能有效提高肺活量；人在游泳时呼吸肌要用力克服水的压力，使呼吸加深，从而提升呼吸肌肉群的工作能力，让人处于最佳有氧代谢范围和吸氧状态，对心肺功能的锻炼非常有效；能有效调整关节运动的灵活性；游泳时，身体大关节的负重压力相对较小，尤其是膝关节和腕关节，相比跑步，游泳对关节的摩擦力更小，有利于锻炼关节的灵活性；能有效帮助减肥塑形；游泳可促进人体新陈代谢，且能量消耗大，是一项

海门申丞护理院：给您“比家更温暖”的养老体验

海门申丞护理院由区政府投资建设，上海申丞医疗管理有限公司投资运营，总投资近1.4亿元，占地4万平方米，建筑面积2.6万平方米，床位628张，2018年正式使用，取得医保定点、长期照护保险等资质，目前入住长者400余人。

院区采用园林式设计，环境优美，绿化面积达40%，融入了适老化、无障碍元素。设有公寓、护理院、医院等主要功能区，根据长者照护需求的不同划分照护专区，配有阅览、书画、棋牌、理发室、超市等配套场所，配备CT、DR、彩超、呼吸机、骨密度仪、全自动生化分析仪、血球分析仪以及康复治疗等先进的医疗设备。户型有VIP套房、单人间、双人间、三人间、六人间等，满足不同长者的人住需求。

海门申丞护理院拥有优秀的医养结合运营管理团队和一批医疗、康复、护理、养老等专业技术人才，他们将医疗资源、老年教育资源与养老资源有机结合，注重开展乐龄服务、认知症照护、康复医学、安宁

照护、老年教学等特色服务项目，让高龄健康、半失能、全失能长者能够在这里享受医、康、养、教、护等持续性照料服务，打造完美的小型CCRC社区。

海门申丞护理院秉承“比家更温暖”的服务宗旨，加强管理，持续改进，先后获评全国医养结合示范机构、省五星级养老机构、省优秀老年友善医疗机构、市护理院规范建设信用等级评价A级单位、市民政行业第二届养老护理职业技能竞赛暨全省养老护理职业技能竞赛选拔赛“一等奖选手单位”等荣誉称号。

地址：海门开发区苏州路399号（海净寺路北）
联系电话：（微信同号）：15335088989

（广告）