

当“养老”升华为“祖孙情”

岔河普康乐居的“定制化”养老实践

□ 全媒体记者 张予钦 吴文军 实习生 管图悦



上午九点,温暖的阳光洒进岔河镇普康乐居公寓的活动室内,为整个空间铺上了一层金黄的薄纱。此时,轻柔且富有韵律的音乐如潺潺溪流般缓缓流淌开来,音符在空气中跳跃、盘旋。数十位老人整齐地围坐在活动场地中央,他们的眼神里满是专注与期待。护理人员站在前方,声音清脆又温和地喊着口令:“一、二、三、四……”老人们纷纷伸出自己的双手,开始认真地做起了手指操。他们的手指或弯曲、或伸展、或相互轻扣,动作虽然算不上十分灵活,却带着一股认真劲儿,仿佛每一个动作都蕴含着对健康和生活的热爱。公寓负责人王勇表示,通过集体活动,老人得以走出孤独,更似一把钥匙,为他们打开融入群体、找回内心安宁的门。

**从“心”出发
抚慰孤独,定制个性生活**
“我们不仅照料身体,更关心心灵。”王勇介绍,机构服务的核心是从老人的心理与生理需求出发,为每个人量身打造生活方案。曾有一位双腿

截肢并长期受患肢痛困扰的老人,夜不能寐,无奈辗转多家养老机构。来到这里后,护理团队为他制定了一对一方案:特殊饮食调理、定期情绪疏导、持续亲情陪伴。“他不是‘难照顾’,只是需要‘被读懂’。”王勇说。如今,老人疼痛减轻了,睡眠踏实了,脸上也露出了笑容。
个性化服务渗透在点滴细节中。一日三餐不仅保证菜品每日更新,提供老人喜爱的粥点、花卷等面食,还针对高血压、糖尿病等不同健康状况进行营养搭配。自家腌制的黄花菜、时令的豌豆苗……家常滋味里,满是对长者的关怀与尊重。老人入住前,团队会上门评估,细致了解其过往经历、生活习惯、口味偏好,甚至“爱听什么样的话”,从而形成专属服务方案。
“服务好、环境好、吃得好!”顾建国老人连用三个“好”来评价。他因痛风、中风行动不便,今年6月从一家私立养老机构转来,“以前那里养猫养狗,环境杂乱。这里到处干净整洁,连衣服都被洗得清爽,住着真舒心!”

**于“细”处着力
适老环境全面升级**
2020年,普康团队接手这个主要安置特困老人的公建民营养老项目时,面临的是设施陈旧、理念滞后的局面。四年来,团队投入近300万元,令这里焕然一新。墙面重新粉刷,道路平整亮化,每个房间都配备了电视、空调、热水器。2025年5月,一栋全新的三层养护楼正式启用,全院床位增至306张,康复室、活动室、餐厅等功能区一应俱全。
最动人之处,不仅在于投入多少,更在于用心何处。楼道与房间加装扶手,卫生间配置助浴椅,餐厅预留宽阔的轮椅通道。特别的是,每个楼层都被赋予了独特的功能主题:一楼主要照护失能失智程度较深的老人。墙上设有一面“感知触摸墙”,装饰着棉花、纽扣、草帽等物件。“触摸熟悉的东西,能延缓认知衰退。”王勇解释道。二楼主题是“情绪疏解”。墙上挂有各种表情脸谱,旁边放着五彩编织线。“老人可以指认脸谱表达心情,也可以参与编织,在经纬交织中释放情绪。”三楼则充满自然气息,绿植与风景画环绕,成为身体状况较好老人的“生命花园”。院内还设置了医务室,让老人小病不出门,健康有保障。

**用“情”守护
真心赢得家属口碑**
新大楼的启用推动了服务团队的提升。数名持证护理员通过星级评定,激发了服务热情。评星依据包括专业技能、投诉率、家属认可度等。
“一线护理工作其实最苦最累。”王勇感慨。他记得,有一次护理员为一位失智老人擦洗,老人突然情绪激动,朝护理员脸上吐了口水。年轻的护理员眼眶瞬间红了,却默默擦净脸颊,继续打来温水,一边轻柔擦拭,一边温声安抚,直到老人平静入睡。王勇声音微哽:“但这我们的工作,必须用情用心,用一万次耐心换来一次理解。”
为了让家属安心,公寓建立了微信群。每天,护理员会上传老人活动

的小视频:做操、唱歌、画画、晒太阳……“老人期待露面,让子女看见自己过得好;家属也盼望看到父母被悉心照料。两边的期盼,在这里共鸣。”王勇说。
目前入住老人中,75%以上为失能或半失能状态,很多是从其他机构转来的“照护难题”。其中张老伯入院时处于完全失能状态,意识模糊,其儿子在北京工作,无力照料。三个月后,看到父亲在视频中清晰说笑、自己动手吃饭,他给王勇发来信息:“谢谢你们,让我爸爸又似‘活’过来了。”
透明的沟通与扎实的服务,逐渐铸就了口碑。“我们不做纯粹营销。”王勇语气坚定,“养老机构,硬件固然重要,但最终拼的是家属和老人的信任。这份信任,要靠一步一个脚印走出来。”
如今,公寓已成为长期护理保险定点机构。凭借硬件提升与人文关怀相结合的服务理念,入住率稳步增长。近四个月来,每月有7至10位新老人入住,其中35%是从其他养老院转来。“服务人员随时随到,就像自己的孙子孙女一样。”82岁的刘国友老人这句简单评价,让整个团队觉得所有付出都值得。
王勇时常思考养老的终极意义:“绝不是简单的‘管好吃住’。老人来到这里,是为了有尊严地享受晚年生活。我们不仅要满足他们的生活需求,更要回应心理与情感上的渴求,让他们感到自己仍被需要、仍能创造价值。”
下一步,他希望在现有“老有所养”“老有所依”的基础上,进一步实现“老有所盼”与“老有所乐”。“我们将在细节和文化上继续深耕,融入更多让老人动手、动情、怀旧和期盼的内容。”
窗外阳光和煦。在这里,衰老不再是无奈等待的终点,而是被温柔托住的从容旅程;在这里,生命最后的尊严被细心擦拭,捧在手心,熠熠生辉。这或许正是养老应有的模样——让每一个生命,在人生最后一段路上,依然被看见、被倾听、被温暖地爱着。

我县教师在市小学音乐优秀课评比活动中 荣获高段组一等奖



本报讯 (通讯员 张勇) 近日,南通市小学音乐优秀课评比活动在南通经济技术开发区能达小学举行,来自全市的19名音乐教师展现了各具特色的课堂风采。此次评比活动中,来自我县掘港小学的张勇老师凭借扎实的音樂素养、精湛的课堂驾驭能力和富有创意的教学设计,在高段组的激烈角逐中脱颖而出,荣获一等奖。

据了解,掘港小学音乐教研组长期潜心钻研、集体备课、反复磨课、不断优化音乐课程。接下来,掘港小学将继续以课堂为阵地,以研促教、以赛促长,不断推动音乐教育的内涵发展与创新实践,让孩子们在优质音乐课堂中感受美、表现美、创造美,让音乐之花在校园这片教育沃土上绚烂绽放,谱写更加靓丽的教育篇章。

喝酒吃辣能暖身? 都是御寒“损招”

寒冬已至,民间常说“冬天喝点酒、吃点辣可以法寒御冷”。其实,所谓的喝酒吃辣能暖身都是假象。中国中医科学院望京医院主任医师高峰就为大家介绍冬天让身体暖起来的正确饮食方法。
喝酒后更易受寒感冒
所谓的喝酒暖身不过是个假象。高峰介绍,饮酒后皮下毛细血管扩张,血液加速流向体表,短时间会感到面部和身体发热、出汗,但热量会更快地从体表消散,反而容易受寒、感冒。
另外,特别提示那些正在服用药物的人群,服药期间更不建议饮酒。因为许多药物会与酒产生不良反应,比如大家常用的头孢类抗菌药物,镇静安眠药如艾司唑仑,解热镇痛药物如对乙酰氨基酚、布洛芬、阿司匹林等。尤其是头孢类药物,饮酒后的三天内是不宜服用的,用药后七天内不能饮酒,否则可能会出现双硫仑样反应,表现为心悸、头痛、呕吐等严重不适,甚至可能危及生命。服药期间要仔细阅读说明书,如果就診应该及时告知医生近期的饮酒史。
吃辣御寒伤津液
吃辣“法寒御冷”也不靠谱。高峰解释说,适当吃点辣可以增进食欲,促进发汗。但是吃辣也要因人而异。中医认为,辛辣的食物容易耗伤津液,可能引起口干咽燥、口腔溃疡、便秘等不适,

对于有慢性消化系统疾病如慢性胃炎、消化性溃疡的人,还可能诱发病情发作或者加重。
冬季养生要注意合理搭配、营养均衡,食补主打“温阳”和“滋阴”。其中,“温阳”更适合阳虚体质,就是平素畏寒怕冷、手脚发凉的人群。这些人可以多食一些羊肉、牛肉、核桃、板栗等食物。如果是阴虚体质,平素经常出口口干咽燥、手足心热的,则需要滋阴。这些人可以多食木耳、银耳、莲藕等食物,且建议采用炖、煮、煲汤的烹饪方式。
四种饺子馅美味又补身
俗话说:“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管。”冬至吃饺子是北方地区的传统习俗,传说源自医圣张仲景的“法寒娇耳汤”。那么,到底什么馅儿更适合这个时节吃呢?北京协和医院的临床营养师副主任医师康军仁、中医科主治医师杨莹璐为大家推荐四种馅料。
羊肉萝卜馅,温补顺气;白菜香菇馅,清热益气;韭菜鸡蛋馅,帮助阳气生发。对于需要控制血脂、血糖的朋友,更推荐“黄瓜鸡蛋虾仁饺”,因为黄瓜水分足、热量低,鸡蛋提供氨基酸和卵磷脂,虾仁富含蛋白质和钙,调馅时少肥肉、少油盐。此外,在和面时可以加点荞麦粉增加膳食纤维,美味又营养。

(据北京青年报)

消防没有局外人 每个人都是践行者

□ 北京青年报特约评论员



消防安全面前,谁都不是“局外人”。我们每个人都应该时刻绷紧“安全弦”,主动学习消防知识,积极争当消防安全的宣传者、践行者、志愿者,支持和参与火灾隐患排查行动。无论是在家中,还是在工作单位,或是在其他场所,都保持高度警醒,严守安全底线,坚决向火灾隐患说“不”。携手同心构建人人关注消防、人人学习消防、人人参与消防的良好局面,为首都高质量发展提供更坚实的安全保障。
岁末年初,全市已进入冬季火灾防控关键时期,各类风险隐患交织叠加,北京市防火办决定,即日起至2026年1月31日,在全市组织开展三波次火灾隐患排查行动,对隐患问题特别突出、违法行为特别严重、拒不履行主体责任、重大隐患逾期不改的突出违法违规行为,予以严厉打击,全面实施依法督改。

此次排查行动聚焦“九小场所”、居住场所、人员密集场所(以下简称“三大场所”),按照每半月一类重点场所的原则,分批开展火灾隐患集中排查,凸显了以重点领域为切入点,推动系统整治、全域治理的思路,释放了消防安全无小事,必须居安思危、警钟长鸣、防微杜渐的强烈信号。
排查行动的号角已吹响,关键在于落实。回顾分析近年来各地发生的重大安全生产事故,其背后都有麻痹疏忽心态和侥幸松懈心理的影子,都有责任落实不到位的因素,既往的教训足够深刻,必须痛定思痛、警钟长鸣。最近一段时间,一些季节性事故时有发生,提醒我们越是逢年过节,越要绷紧安全之弦。做好火灾隐患排查工作,其中至关重要的一条,就是拿出较真认真的精神、攻坚克难的劲头,向突出问题和消防安全隐患“开刀”,向各类违法行为“亮剑”。
勇于与问题隐患较真。加强组织领导,科学制订工作计划和行动方案,压紧压实责任、层层传导压力、环环紧扣链条,推动各行业部门、属地街道乡镇各尽其责、形成合力。坚持问题导向,结合每个波次行动排查场所对象,严格对照排

查重点,开展实地检查,真抓实干、务求实效,确保火灾隐患排查不留死角、不走过场,牢牢守住消防安全底线。
敢于在细节处较真。患生于所忽,祸发于细微。大量火灾案例表明,火灾事故的发生源于初期被忽视的细微隐患。因此,要用好“防微杜渐”方法论,在抓早抓小上狠下功夫。一方面,各行业部门、属地街道乡镇要尽心尽责,善用“显微镜”,不放过任何一个可能存在安全隐患的“小细节”。另一方面,要健全完善群众举报机制,采取拓宽举报渠道、简化举报流程等措施,调动群众尤其是内部知情人的举报积极性,借助群众的“慧眼”,让火灾隐患排查变得更加“耳聪目明”。
善于与整改质效较真。既往的火灾案例也表明:不少事故的发生都与隐患久拖不改有关。一些单位对监管部门开出的隐患清单一拖再拖;有的把隐患闭环整改做成“半拉子”工程,结果小患酿成了大灾。因此,要强化“隐患就是事故”的理念,加大督查力度,以“整改不到位不松手、落实不彻底不收兵”的决心推动整改工作。对隐患问题特别突出、违法行为特别严重、拒不履行主体责任、重大隐患逾期

不改的突出违法违规行为,依法用足处置措施和执法手段,形成强烈震慑。同时,加强对典型案例的通报,不断提升“查处一案、警醒一片”的警示教育效果。
安全是发展的前提,没有安全这个“1”,其他一切都是“0”。各相关单位尤其是“三大场所”管理者、经营者应以此次排查行动为契机,建立完善全员责任制,扎实推进消防安全隐患排查整治,以“早发现、早处置”的硬举措,筑牢消防安全“堤坝”。同时,加大从业人员安全教育培训力度,经常性开展逃生疏散实操演练,整体强化从业人员的防火意识和安全素质。
消防安全面前,谁都不是“局外人”。我们每个人都应该时刻绷紧“安全弦”,主动学习消防知识,积极争当消防安全的宣传者、践行者、志愿者,支持和参与火灾隐患排查行动。无论是在家中,还是在工作单位,或是在其他场所,都保持高度警醒,严守安全底线,坚决向火灾隐患说“不”。携手同心构建人人关注消防、人人学习消防、人人参与消防的良好局面,为首都高质量发展提供更坚实的安全保障。
(摘自北京青年报)



近日,马塘镇京剧票房举办迎新年京剧票友演唱会。来自通州、如皋、掘港、岔河、马塘等7家票房的70多名京剧票友欢聚一堂,生、旦、净、丑各种角色轮番上场,梅、尚、程、荀等流派唱腔竞相献艺。票友们热情饱满地演唱了《打龙袍》《风还巢》《杨门女将》等56首京剧名段。此次演唱会,还特地邀请了天津京剧院专业青年琴师仇朝熙到现场为票友们演唱操琴配乐。
通讯员 周瑞平 翁有能 摄



如东县融媒体中心 宣