

老年镜头

这家康养院，回应期盼受点赞

□记者 薛丽娟

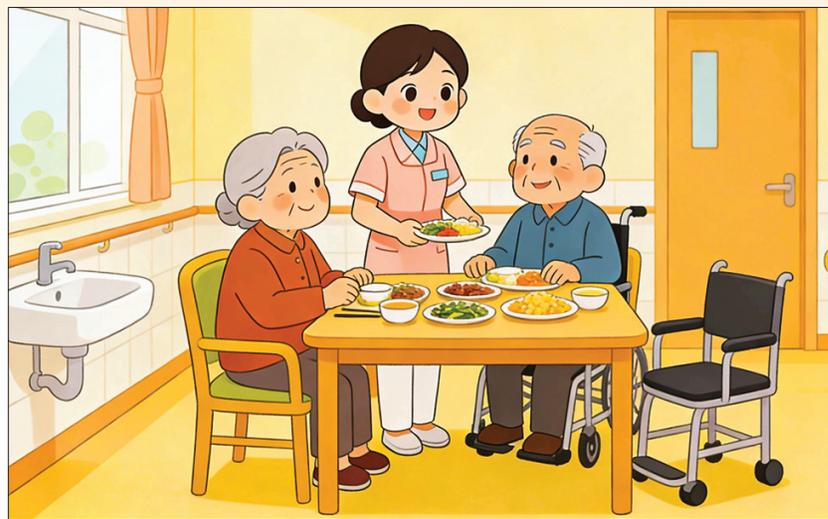
一纸诚意满满的整改公示，让永济市安居康养中心的暖心举措再次走进大众视野。1月7日，该中心发布公开信，将整改落实情况逐项公示，以“有求必应”的态度，交出了一份温情十足的养老答卷。

之前，也就是1月3日，该中心召开2025年度长者及家属座谈会，会上长者与家属围绕餐食口味、生活设施、护理服务等生活细节，提出了一系列具体的意见建议。从希望肉类菜品更软烂、餐食口味更清淡，到建议更换轻便暖壶、配备泡脚专用座椅，再到期盼护理人员增加陪伴交流、加强专业培训，每一条建议的背后，都饱含着大家对康养中心发展的关心与厚望。

民有所呼，我有所应。会后，中心迅速行动，针对收集到的12条意见建议，以实际行动回应长者与家属的期待。座谈会结束次日，该中心管理层便召开专题会议，逐条梳理分析意见建议，秉持“立行立改、持续优化”的原则，迅速制定详细整改方案，推动各项举措落地见效，提升康养服务质量。

在餐食服务优化上，厨房第一时间调整烹饪工艺，对肉类食材采取文火慢煮、充分焖制的方式，让菜品更软烂入味；全面推行清淡烹饪标准，减少油盐及辛辣调料使用，并在餐桌上配备调味品，满足长者个性化口味需求。针对包子、饺子等主食配菜易造成浪费的问题，中心广泛征求长者口味喜好，计划搭配精选菜品，兼顾营养均衡与节约理念。同时，建立餐后巡查机制，由厨师长与护理带班人员共同关注长者用餐情况，及时沟通调整餐食。

在生活设施完善方面，中心摒弃存在安全隐患的低矮小板凳，为长者



方便起坐，在卫生间配备稳固的高椅子，保障泡脚时的安全与舒适；针对暖壶笨重的问题，启动轻便小巧型暖壶采购流程，将逐步为每个房间更换，并安排护工定时询问长者用水情况、及时添加热水，相关工作纳入日常记录。此外，中心还精细调节了呼叫器音量，在确保护理人员及时响应的前提下，最大限度降低对长者休息的干扰。

在护理服务提质上，也同步推进。为缓解长者的孤独感，护理团队主动增加与长者的谈心交流，给予更多精神关怀。为进一步提升护理人员的服务水平，中心将开展专项测试，考察护理人员对责任长者的家庭情况、兴趣爱好、饮食起居习惯及基础病等信息的掌握程度，测试成绩将作为优秀护理人员评选的重要依据。针对新入职护理人员，中心强化培训体系，每周固定开展实操培训，每日晨会穿插理论及案例学习，新增职业道德、沟通艺术等课程，全面提升护理队伍综合素质。

为解决护理人员变动可能导致的沟通不畅问题，中心将各楼层主管及责任护理员的联系方式制作成温馨贴士，张贴在每位长者床头醒目位置，确保事事沟通畅通。在药品服务方面，中心增加常备药品种类，建立便捷采购渠道，安排专人协助购买特殊药品，做到省心及时，同时合理管控药品存量。

值得一提的是，针对“加强企业文化建设，稳定员工队伍”的建议，中心拟定并通过更具吸引力的薪酬增长方案，以待遇留人、事业留人、感情留人，打造一支稳定、专业、有爱心的服务团队，为长者提供更优质的康养服务。

从座谈会上的声声建议，到迅速落地的整改举措，永济市安居康养中心用高效行动诠释责任担当。相关负责人表示，中心是长者与家属共同的家园，大家的每一句叮咛都是前进的动力。未来，将持续敞开大门，欢迎各界提出宝贵意见，与大家携手共建温暖、舒适、美好的康养环境。

老年文苑

祖国颂

□孙锐锋

百年变局大潮涌，中华复兴势恢宏。惊涛骇浪无所惧，快马加鞭奔征程。高屋建瓴观天下，时代召唤正义声。对外开放拓宽路，互惠互利促共赢。共筑全球产业链，携手发展同繁荣。深化改革强经济，扩大内需惠民生。催生新质生产力，科技创新排头兵。自立自强敢人先，攻关创新跃高峰。各项政策落地地，城乡共振方向明。社会保障多完善，公共服务再提升。供给需求促平衡，消费投资齐驱动。坚守正确价值观，文化教育育精英。强军治党国之重，安全幸福有保证。锚定目标拉满弓，奋力拼搏战必胜。万众一心兴伟业，磅礴前进建奇功。世界惊艳东方景，讴歌一曲颂雄风。



古稀乐

□吕福海

光阴荏苒时变迁，岁月匆匆古稀年。少年意气成过往，青春年华不复返。养儿女女结婚缘，成家立业奔向前。背井离乡谋生计，自立自强建家园。老夫老妻常相伴，沐雨经风见世面。夫妻恩爱携手行，粗茶淡饭也甘甜。一年四季轮流转，一日三餐可口饭。七老八十耕田间，暑来寒往流汗汗。自食其力多贡献，自力更生福气添。佳节儿孙回家园，天伦之乐笑开颜。早起进地迎朝晖，傍晚背犁踏夕烟。春暖游山玩水乐，夏热歇脚树荫边。秋凉喜看粮仓满，冬冷围炉煮酒暖。心情舒畅把歌唱，心宽体健享晚年。吃喝玩乐自随便，亲朋好友常交谈。老屋老田携老伴，笑口常开乐无边。

守望

□彭荣瓜

当晨雾笼罩刚歇脚的枕木
巡逻的影子已铺在钢轨上
如炬的目光 深耕每处细微的脉络
扳手咬住锈迹斑斑的螺帽
青筋暴起的骨骼
要把隐患消失在每个刻度
当风卷着预警信号掠过耳旁
抡圆的铁锹在裂缝里正播种安宁
眉间的汗珠 凝结成责任的符号
清晰辨别着风的形状
每块松动的路缘石
都记得他们掌心的滚烫
当暴雨淹没线路外的视觉
刺骨的寒风 难阻护路人奔赴行程的信念
积雪的酷寒 怎抵信号灯熠熠生辉的温暖
巡逻锤在雪花里挥舞
刨开冻层的镐头 扬起热血豪情
冰天雪地里闪烁着护路人的卓然风采
坚毅 执着 守护
谱写出安全通途动人的颂歌
一个个匆忙交替的晨昏
一行行深浅各异的身影
一次次救急的奔赴
一幕幕闪光的瞬间
连接南来北往客的安宁
倾注护路卫士的忠诚
一站又一站 一庄又一庄
载满笑语的列车 万家灯火通明时
永远是护路人最欣慰的徘徊

生活课堂

很多胃病都是“愁”出来的

你是不是也这样：一不开心，胃就跟着难受？一紧张，就想往厕所跑？很多人以为胃病都是“吃”出来的，越来越多的研究发现，胃溃疡、胃食管反流等疾病，往往与“情绪”密切相关。每一次情绪波动，都可能悄悄损伤你的胃。

情绪就是这样一步步伤害你的胃

胃肠像镜子，能直接反映情绪的变化：心情好时食欲旺盛、消化顺畅；情绪低落时则茶饭不思、功能紊乱。

胃溃疡：真可能是“愁”出来的病

专家谈到，长期精神压力过大会导致植物神经紊乱，引发胃酸分泌失调、胃黏膜供血不足，轻则食欲不振，重则诱发胃溃疡甚至急性出血。因此，胃溃疡常被称为“愁出来的病”。

胃食管反流：情绪波动反酸烧心

胃食管反流病患者大多伴有精神或心理问题，如忧郁、愤怒、焦虑等。在夜间还容易产生一些并发症，如咽炎、支气管炎甚至肺炎等，还可能出现一些急症，如类似心绞痛的症状。

紧张性腹泻：是“肠易激”在作祟

很多人一紧张就想上厕所，或长期受腹痛、腹泻困扰却查不出原因，这可能是“肠易激综合征”在作祟。除了饮食刺激，心理因素也是重要诱因。

胃胀气不适，情绪“堵”，气也“堵”
愤怒、抑郁等情绪会影响肠道蠕动，导致胀气堆积。加上压力大时肠胃蠕动减慢，如果久坐不动，更容易让气体滞留，难以排出。

10个习惯正在悄悄伤害你的胃

胃病日渐年轻化，与日常习惯密切相关。如有以下行为，尽早调整：

狼吞虎咽 快速进食使食物未经充分研磨即进入胃中，增加了胃的负担。建议细嚼慢咽，每餐进食时间控制在20分钟~30分钟。

饥饱无常 不规律的饮食习惯导致胃酸分泌紊乱，而暴饮暴食则加重胃的负担。保证每餐定时定量，避免长时间空腹或暴饮暴食，推荐餐量比例为早餐30%、午餐40%、晚餐30%。

胃部受寒 寒冷刺激可导致胃痉挛性收缩，影响胃健康。避免食用过冷食物，保持饮食温热，注意腹部保暖。

饭后平躺 饭后马上躺下，会让胃里的食物容易反流。尽量吃完饭后两小时再躺下，最快也要等半小时。

饭后运动 饭后立刻剧烈运动，会影响胃肠的血液供应，容易出现腹痛等情况。饭后先休息半小时到一小时，然后再活动。



过于重口 长期过量地吃辛辣、油腻、过烫或腌制的食物，会不停地刺激胃黏膜，使其受损、发炎。建议食物多样化，在此基础上提倡口味清淡，做到少油、少盐、少糖。

过度饮酒 酒精直接破坏胃黏膜屏障，引起充血、糜烂甚至出血，长期大量饮酒可能导致胃溃疡等疾病。建议适量饮酒，选择低度酒，避免空腹饮酒，饮酒后注意补充水分和食物。

长期熬夜 胃酸分泌遵循生物节律，熬夜会打乱这个节律，加剧胃黏膜侵蚀风险。建议每天睡7小时~8小时，让胃有足够的时间修复。

不良情绪 长期不良情绪可导致自主神经系统紊乱，影响胃肠道功能。保持积极乐观的心态，学会调节情绪，可通过运动、听音乐等缓解压力。

乱用药物 某些药物可能损伤胃黏膜，导致胃病发生或加重。

据《健康时报》