

生活故事

青春焐热夕阳红

——走进怡乐新村的社工和护理者们

核心阅读

义乌市怡乐新村,是浙江省规模最大的公建民营医养结合机构,2622张床位承载着万千家庭的牵挂。花园式的环境与五星级的服务,让老人们安享有尊严、有趣味的晚年。这片温馨天地间,活跃着一群默默奉献的守护者——社工与护理人员,他们以专业筑牢保障,用真心温暖岁月,在“生活照料”“双失照护”“医养结合”等六大服务板块中,书写着与夕阳相伴的温情故事。

深耕十载:胡幸丽的“菜单式”温情守护



胡幸丽为老人答疑解惑

“胡主管,李爷爷又问起书法课了!”“丁奶奶的复查资料已整理好,请您过目。”怡乐新村社工服务中心里,刚满而立之年的胡幸丽一落座,同事们的询问便接踵而来。眉眼间的温和与举手投足间的干练,很难让人想到,这位精准捕捉每位老人需求的“贴心人”,已在养老行业深耕整整十载。2015年,从浙师大社会工作系毕业的胡幸丽,在求职路上略显迷茫。经学姐推荐,她走进怡乐新村,春意盎然的庭院、温馨宁静的氛围瞬间吸引了她。更让她动容的,是毛青院长讲述的守护故事——墙上挂满的感谢锦旗,多样化的为老服务、对长者尊严的极致呵护。那一刻,胡幸丽下定决心:“这里就是我要扎根的地方。”

初入行业,胡幸丽从一线护理做起,喂饭、擦身、陪聊,待每位老人如亲人。随着对养老服务的深入理解,她发现老人的需求远不止基础照料,精神慰藉、社交需求与自我价值实现同样重要。成为社工部负责人后,她牵头组建团队,深入调研每位老人的性格、爱好与健康状况,推出了备受好评的“菜单式”个性化服务。

怡乐新村现有1000余人住老人,其中80至90岁长者占三分之一,还有10位百岁老人。为精准匹配服务,胡幸丽团队会在老人入住前开展全面生活能力评估,建立详细健康档案,量身定制照护方案。“老人生病可上门问诊,突发急症有专用通道直达医院,这是我们的基础保障。”胡幸丽说,在此之上,他们更注重细节里的温暖。

“老骥超市”的优惠商品送货上门,解决了老人采购难题;定期开展的健康讲座、智能设备培训班,帮助老人们跨越“数字鸿沟”;手工、书法、门球等10多个兴趣小组,让庭院里每天都回荡着欢声笑语。

十年光阴,太多温情瞬间刻在胡幸丽心中。有位刚入住的老人心神不宁,她便每天抽时间陪伴聊天,满足老人的每一个小需求,渐渐让老人敞开心扉、重现笑容。老人还时常把珍藏的糖果塞给她。为帮老人找到“聊得来”的伙伴,她留意每位老人的过往,将有参军经历的老人牵线相识,让他们在共同回忆中收获快乐。

丁爷爷的故事更让她难以忘怀。老人曾因轻信他人陷入集资诈骗,50余万元养老钱血本无归,不仅自身陷入绝望,还与老伴产生隔阂。面对繁琐的清算流程,年事已高的丁爷爷束手无策。胡幸丽主动上前,全程陪伴他梳理被骗脉络、整理资金流水、对接清算小组。当部分钱款追回时,丁爷爷热泪盈眶,当即要拿现金感谢,却被胡幸丽婉拒:“这是我该做的。”此后,胡幸丽的名字,成了丁爷爷口中最温暖的牵挂。

“十年深耕养老路,一腔赤诚暖夕阳。”从懵懂新人成长为综合部主管,胡幸丽早已将养老服务化作与时光的温柔对话。“我们守护的不只是老人的晚年,更是一段值得尊重与珍视的人生。”她的话语,道出了深耕养老服务工作者的初心。

青春逆行:“00后”男护工周涛的“累并快乐着”



周涛正在照顾老人

提起养老护理员,人们多会想到温柔细腻的女性。但在怡乐新村9号楼5楼,23岁的“00后”男护工周涛,用细致入微的服务打破刻板印象,成为老人们的依赖。

周涛来自云南临沧,2024年7月从红河卫生职业学院老年保健与管理专业毕业后,经同学推荐来到怡乐新村。初入行业时,质疑声不绝于耳:“小伙子这么年轻,能照顾好老人吗?”“养老工作又脏又累,你肯定坚持不住。”面对质疑,周涛没有退缩,而是将压力转化为动力。

“养老护理不需要高深学问,但必须有足够的细心、耐心和恒心。”这是周涛入职后的深刻感悟。预防压疮、叩背排痰、床上擦浴、口腔护理,每一项技能他都反复练习,力求精准娴熟。他深知,护理是良心活儿:“有些活儿少干一两次没人知道,但我们要对得起家属的信任,对得起老人的依赖。”周涛负责的区域内,一位87岁卧床老人对他格外依赖。一次,他未提前告知排班情况,老人竟不配合其他护理员,不肯盖被子、无端闹情绪。这件事让周涛明白,与老人相处,既要做好护理,更要读懂他们的情感需求。此后,他每次休息前都会提前和老人沟通,用真诚赢得了老人的信任。

楼爷爷的康复经历,是周涛护理生涯中最难忘的篇章。这位年逾九旬的老人因突发心梗紧急送医,多次下达病危通知,家属近乎绝望地将他接回养老院“听天由命”。当时意识模糊,生活完全不能自理的楼爷爷,让所有人捏了一把汗。但周涛不信邪,主动承担起24小时贴身护理的重任。翻身拍背、喂食喂药、更换纸尿裤,每一项操作他都小心翼翼,如呵护易碎的珍宝。康复过程漫长艰辛,老人常因疼痛想要放弃,周涛便每天为他唱老歌、播放怀旧音乐,用温柔的话语安抚鼓励:“爷爷,再加把劲,咱们就能坐起来看窗外的花了。”在他的坚持与陪伴下,楼爷爷渐渐敞开心扉,主动配合康复训练。

数月后,奇迹发生了:楼爷爷从卧床不起,到能够坐起、站立,再到可在楼里自由走动,重拾生活活力。家属感激不已:“没有小周的细心照料,就没有爷爷的今天。”周涛却笑着说:“只要用真心对待老人,让他们感受到家的温暖,就能重燃生命之火。”作为男性护理员,周涛充分发挥体力好、精力足的优势,主动承担重活累活。面对老人偶尔的偏执与不合理要求,他总能先顺从安抚,待老人情绪平复后再耐心劝解。“老人就像老小孩,需要我们去哄。”他豁达地说,即便受了委屈,想到老人生活不能自理,便不再计较。

从最初的迷茫到如今的坚定,周涛在养老行业找到了自我价值。“老人的每一句鼓励、每一个笑容,都是千金难换的财富。”他坦言,自己赶上了养老行业发展的好时

代,也希望更多年轻人加入,用青春焐热衰老,让尊严在岁月中延续。

陈紫悦的养老情怀,源于对爷爷奶奶的牵挂。因父母工作繁忙,她自小在爷爷奶奶身边长大,祖孙情谊深厚。看着长辈身体日渐衰老,她暗暗下定决心,学好护理技能,用双手为长者撑起一片安稳的天。2025年9月,她怀着这份初心走进怡乐新村,将对家人的爱意,延伸到这里的每一位老人身上,待他们如爷爷奶奶般悉心照料。

三个月的试用期,是陈紫悦与养老行业

的“深度磨合”,也让她体会到,实际护理与课堂理论截然不同。“院长说的‘守护夕阳红,温暖一座城’,已深深烙印在我心里。”她还记得院长的谆谆叮嘱:“养老行业需要的不是一时热情,而是长久坚守;不是单纯的专业技能,而是真诚的爱心。”这句话,彻底改变了对养老行业的认知,为她的职业道路点亮了明灯。

初心萌芽:20岁陈紫悦的“夕阳追梦路”



陈紫悦正在接待前来咨询的老人

“紫悦,帮我调调手机字体呗?”“小丫头,今天的菜真对胃口!”在怡乐新村的庭院与走廊,总能听到老人们亲切呼唤。这位刚满20岁的姑娘,走到哪里,哪里就有欢声笑语。从永康卫校毕业的义乌姑娘,用清脆地道的乡音、甜暖治愈的笑容,将青春的温度传递给每一位长者。

陈紫悦的养老情怀,源于对爷爷奶奶的牵挂。因父母工作繁忙,她自小在爷爷奶奶身边长大,祖孙情谊深厚。看着长辈身体日渐衰老,她暗暗下定决心,学好护理技能,用双手为长者撑起一片安稳的天。2025年9月,她怀着这份初心走进怡乐新村,将对家人的爱意,延伸到这里的每一位老人身上,待他们如爷爷奶奶般悉心照料。

三个月的试用期,是陈紫悦与养老行业

记者手记<<<

青春作暖阳,守护岁月长

走进怡乐新村,我没有看到想象中的暮气沉沉,反而被一群年轻身影的温暖与坚守,深深触动。他们扎根养老岗位,用青春的热烈,焐热了一颗颗迟暮之心,让“夕阳红”在陪伴与守护中,愈发明媚动人。

深耕十年的胡幸丽,从懵懂应届生成长为服务主管,把最美青春奉献给老人们。耐心倾听诉求、精心设计“菜单式”服务,细碎关怀如暖阳,驱散老人的孤独。“00后”男护工周涛打破刻板印象,喂饭、翻身、康复训练一丝不苟,面对质疑与辛苦从不退缩,把老人的依

赖当作动力,用细心恒心赢得满心信赖,彰显青春担当。刚入职的陈紫悦,怀着对长辈的牵挂投身养老行业,用乡音与笑容拉近距离,在陪伴中读懂职业意义,找到人生方向。

采访中,没有华丽的辞藻,没有激昂的誓言,无论是胡幸丽、周涛,还是陈紫悦,他们都在平凡的岗位上,日复一日地坚守着。他们用青春的力量,守护着老人们的晚年尊严;用真诚的爱心,温暖着每一段夕阳岁月。原来,青春的模样有很多种,扎根岗位、乐于奉献,用微光温暖人间,便是最动人的一种。

全媒体记者 刘军 文图

生活观察

赤岸山水醉新春

登高祈福、围炉煮茶、古街寻味,赤岸的青山绿水间,一幅热闹温馨的新春画卷徐徐展开,藏着最醇厚动人的烟火年味。这个马年新春,赤岸以山水为幕、烟火为韵,民俗为魂,成为市民游客就近寻年、感受传统的热门去处。

赤岸的年味,藏在山水与烟火的交融里。登高迎新是当地老习俗,大寒尖山道上,市民踏着晨雾登顶而上,在草木清香中许下新年心愿,以亲近自然的方式开启启新岁。杨盆村的山间景致清幽雅致,不少家庭围炉而坐,煮茶闲话、踏雪寻景,慢时光里尽是团圆惬意。

民俗与市集,让山水间的年味更添浓郁。高阳老街张灯结彩,拉线狮子灵动起舞,千年珠灯点亮夜色;云梦谷“财神送福”喜气盈盈,年味市集上,酒糟馒头、红曲米酒香气扑鼻,非遗技艺与特色小吃相映成趣,游客沉浸式感受古镇烟火。

山水为台,点亮赤岸新春夜。野行望溪园彩灯流光溢彩,倒映在潺潺溪流中,火树银花与欢声笑语交织;莱山里营地篝火融融,歌声、笑声漫过山间;席山也轻奢音乐会,让音符随风流淌,为山水新春添上诗意一笔。

文化的坚守与创新,让年味历久弥新。朱恒书画馆新春雅集、西海湾摄影展,以笔墨光影定格山水灵秀与马年祥瑞;猜灯谜、尝麻糍等传统习俗,承载着乡土情怀。“拍景赢好礼”互动活动,让游客用镜头记录美好,传递赤岸魅力。

江赤公路的通车,让义乌城区到赤岸仅需十几分钟,便捷交通让“就近度假”成为现实,也让古镇人气更旺。这个新春,赤岸不刻意雕琢,将自然之美、人文之韵、生活之暖融为一体,既守住了传统年俗的厚重,也彰显了乡村文旅的活力,让山水间的新春,醉了游人,暖了人心。

刘军

健康服务

睡眠有问题怎么办?

冬虫夏草“调和阴阳、交通心肾”,从根本上解决睡眠问题

睡眠问题已成为现代人的普遍困扰。不仅让人精神萎靡,还会引发焦虑、抑郁,导致免疫力下降、血压升高、内分泌紊乱等一系列健康问题。长期服用安眠类药物会产生嗜睡、头晕、头痛、口干、焦虑等副作用,而且治标不治本;褪黑素则会带来心血管危害以及次日困倦、头晕头痛等副作用,也是治标不治本。

中医将睡眠问题归为“不寐”范畴,核心病机在于“心肾不交,阴阳失调,肾阴亏虚”。心属火,主神明,位居于上;肾

属水,主藏精,位居于下。心火下行温煦肾水,肾水上济制约心火,水火既济,心神得安。肾阴亏虚则不能上济心火,导致心火亢盛,扰动心神,出现睡眠问题。《待药典》记载冬虫夏草性味甘,平,归肺、肾经。主治补肾益精、止咳化痰。其“补肾益精”之功,通过滋补肾阴以填精,上济心火以安神,达到“交通心肾”之效。肾水充足,心火得制,心神自安,睡眠自然改善。冬虫夏草能从根源上调整虚症,改善睡眠,重新回到“阴平阳秘”的安眠状态。

科学研究证实,冬虫夏草能改善睡眠。其活性成分虫草多糖、腺苷等具有镇静安神作用,可调节中枢神经系统功能,延长深度睡眠时间;其调节内分泌的功能有助于平衡褪黑素等睡眠相关激素的分泌;同时,其抗焦虑、抗抑郁作用能缓解因压力、焦虑导致的人睡困难;此外,冬虫夏草还能改善脑部供血,增强脑细胞能量代谢,从生理层面为优质睡眠创造条件。

冬虫夏草解决睡眠问题有独到之处,完全不同于安眠类药物的“强行压制”,而

是通过“交通心肾、调和阴阳”的根本策略解决睡眠问题。安眠类药物会破坏睡眠结构,次日残留昏沉感,且易产生依赖,部分药物还有心血管危害;冬虫夏草它不是强制睡眠,而是通过补益肾精、滋养心阴,改善虚症,让生物钟恢复正常,不仅改善睡眠质量,还能同步提升白天的精神状态,实现“昼精夜寐”的理想状态。

长期服用冬虫夏草,肾水充足,心火得制,心神安宁,睡眠问题得到大大改善,晨起神清气爽,精力充沛,气色好,精气足,身体越来越好!

赣食健广审(文)第301026-60133号

延芝堂冬虫夏草精华胶囊,一粒顶十根

延芝堂冬虫夏草精华胶囊,一粒顶十根,在保留冬虫夏草核心营养成分的同时,大幅地提升了吸收利用率;而且存储方便、服用便捷、四季皆宜;每天服用6粒,只需几十元,性价比

每一粒延芝堂都是在符合GMP规范的10万级洁净车间以制药标准生产,确保重金属0超标,每一瓶可溯源,每一粒都安全;浙江华东医药延芝堂公司荣誉出品,大品牌,值得信任。

延芝堂购买渠道:手机打开微信、天猫、京东搜索延芝堂官方旗舰店购买;也可以直接到义乌延芝堂官方旗舰店购买;不方便出门的,也可以拨打官方电话0579-83545698咨询购买,市区最快一小时送到家。



气色好 精气足
吃延芝堂 虫草胶囊

阴阳同补 1粒顶10根!

