

●生活暖故事

怡乐新村的“记忆方舟”——“00后船长”和她守护的百位“老小孩”

在义乌,有一艘温暖前行的“记忆方舟”——怡乐新村护理区,它专门承载认知渐逝、岁月迟暮的长者,安稳守护他们的晚年时光。20岁的陈紫悦,便是这艘方舟最年轻的“00后船长”。作为园区认知障碍照护专区最年轻的护理员,她以青春为帆、温柔为舵、专业为桨,稳稳掌舵“记忆方舟”,和同事们一道朝夕守护着百余位耄耋“老小孩”。

初心向善 奔赴养老航道

陈紫悦的敬老初心,是她扎根“记忆方舟”、坚守养老事业的最初底气,这份执着根植于童年温情。她自幼跟随爷爷奶奶长大,深厚的祖孙情谊,让她早早懂得敬老、惜老。看着至亲日渐年迈体弱、步履蹒跚,甚至慢慢遗忘生活点滴,她心底悄然埋下种子,愿以专业之力,做长者岁月的守护人,做晚年时光的守护者。从永康卫校毕业后,她怀揣挚诚初心入职怡乐新村,将对家人的小爱,延伸为善待每一位长者的大爱,毅然站上养老服务“掌舵位”。

入职初期,口齿清甜、熟稔本土方言的陈紫悦任职前台,凭借亲切笑容与耐心服务,快速拉近了和长者的距离。但她不甘停留于窗口服务,一心想扎根一线、贴近老人,真正成为守护他们的守护者,于是主动申请调至繁重的护理岗位。这份“自找苦吃”的选择,引来不少家属质疑:二十岁的年轻姑娘,能否扛住高强度照护工作?稚嫩的“00后船长”,能否稳稳照料好失能、认知障碍的长者?诸多审视与顾虑,成为她从业之路初期的最大考验。

温情陪护 稳稳摆渡迟暮岁月

面对他人的质疑,初任“船长”的陈紫悦从不辩驳。

上岗首日,她便投身繁琐辛苦的一线照护,细致打理失能老人的日常起居。起初她佩戴手套作业,流程标准却倍感疏离,无法真切感知老人的身体状态,难以做好精准的温情陪护。一次照护时,她摘下手套,以掌心贴合老人肌肤,敏锐察

觉老人四肢冰凉、后背虚汗,当即调整护理方式,轻柔安抚。看着老人紧绷的身躯渐渐舒展,她深刻领悟,养老护理从不是冰冷的流程,“记忆方舟”的航行,靠的是有温度、有共情的双向陪伴。此后,徒手传温、贴身陪护,成为这位“00后船长”不变的职业坚守,用温热初心为长者的晚年航程抵御寒凉。

真心终能消解偏见,坚守足以照亮航道。日复一日的悉心照料,慢慢打消了家属的顾虑,让大家彻底认可这位年轻的“00后船长”。2025年12月,陈紫悦顺利转正,更加坚定了扎根养老行业、守护长者的初心。今年2月,她主动挑战高难度岗位,入驻“幸福忆家”认知障碍照护专区,正式掌舵怡乐新村的“记忆方舟”,和同事们一道守护百余位记忆渐逝、迷失岁月的长者。面对时常情绪躁动、认知模糊、如孩童般无助的老人,她始终以耐心与温柔包容相待,用细碎陪伴抚平他们的不安,稳稳撑起一片安宁的晚年晴空。

青春坚守 以微光护航夕阳航程

每日午后,“记忆方舟”上总有温情一幕悄然上演。温润的儿歌缓缓流淌,陈紫悦这位年轻船长,带领着一众白发“老小孩”做手势律动。耄耋老人端坐席间,跟着旋律抬手互动,或娴熟或笨拙,纯粹治愈的模样,让整座方舟暖意融融。

这里的老人大多记忆退化、情绪反复,如同迷失方向的孩童,而她始终温柔包容、耐心陪伴,做他们最安心的依靠。有位奶奶唯独记得温柔的“姐姐”,每每见到她便伸手求抱,陈紫悦总会即刻俯身相拥,用温暖的怀抱稳住老人漂泊无依的心境,让躁动不安的情绪归于平静。



陈紫悦(右一)和老人在一起。

除却日常专业照护,陈紫悦更用心丰盈长者的晚年生活,让“记忆方舟”的航程温柔且有趣。她细心摸排每位老人的兴趣爱好,精心策划歌唱、手工、庭院漫步等趣味活动,打破康养日常的枯燥乏味,让长者的晚年时光充满生机与暖意。90岁的何奶奶常年病痛缠身,思绪混沌,居家时让家人时刻牵挂、忧心不已。入住怡乐新村后,在陈紫悦和团队的悉心陪伴下,她的生活变得规律充实、安稳舒心。晨起游园舒展身心,午后文娱消遣时光,身体不适便有专人贴身照料。安稳温暖的晚年生活,彻底卸下了家属的重担,何奶奶的女儿时常动容感慨,这位年轻的“00后船长”和护理团队,就像母亲的贴心女儿,让家人安心、踏实。

怡乐新村打造了乡土怀旧文化墙、疗愈花园等特色场景,依托多元专业疗法助力认知障碍长者舒缓情绪、唤醒记忆,为“记忆方舟”筑牢温暖港湾。作为掌舵人,陈紫悦勤学善思、深耕专业,熟练运用各类康养手段,常常耐心陪伴老人驻足文化墙追忆往昔,漫步疗愈花园舒缓情绪。她于细微

处安抚老人躁动情绪,于温情中守护长者身心安康,用青春坚守为失忆长者筑牢温暖安心的心灵港湾,让每一段褪色的晚年记忆,都能被温柔守护。

在外人看来,养老护理琐碎辛苦、平淡无奇,掌舵一艘承载迟暮记忆的“方舟”,更是一场漫长且枯燥的坚守。可在陈紫悦心中,这是一份承载爱意、传递温暖的珍贵事业。父母言传身教的孝善家风,是她无畏前行、稳稳掌舵的底气。几个月的试用期磨砺,让这位青涩的“00后船长”褪去稚气、练就过硬本领,更彻底读懂养老事业不在一时热血,方舟的平稳航行,贵在日复一日的真诚坚守与温柔陪伴。

二十岁的青春,有人奔赴喧嚣远方,追逐繁花似锦,而陈紫悦选择扎根康养方寸天地,做最温柔的“岁月守护人”。如今,以她为代表的“00后”青年,正源源不断投身养老一线,成为养老事业的新生“掌舵人”,让点点青春微光汇聚成暖阳,照亮最美夕阳红。

全媒体记者 刘军 文/摄

解郁通络 软坚排毒

孙氏中医大弟子杨德志:肺部肿瘤中医药治疗大有可为

肺部肿瘤发病群体呈现年轻化趋势,发病率逐年上升。肺部健康问题正悄悄困扰不少市民,在规范化西医治疗之外,中医药能否在肺肿瘤的综合诊疗中发挥独特作用?

孙氏中医大弟子杨德志,现任金华艾克医院院长。在他的门诊中,慕名而来的肺肿瘤患者占了三成以上。不少患者经中医药个体化治疗后病情保持平稳,也有的患者实现了长期带瘤生存。经过多年临床观察,中医药在肿瘤辅助治疗方面的价值持续凸显。杨德志依托孙氏中医“解郁、通络、软坚、排毒”的诊疗思路,针对不同类型肺肿瘤开展个性化中医药辨证治疗,积累了丰富的临床经验。

5年前确诊小细胞肺癌的他 中药调理后回归日常

小细胞肺癌恶性程度高、易转移,整体预后欠佳,临床主流治疗方案为放疗联合干预,仅依靠中医药实现病灶明显吸收的临床案例相对少见。

2021年10月,时年64岁的王先生体检发现左肺28毫米×20毫米占位,病灶与肺门血管分界不清,合并肺门、纵隔淋巴结肿大;支气管镜活检确诊为小细胞肺癌,免疫组化Ki-67指数80%,肿瘤增殖活性较高。他立即前往上海的专科医院完善全套检查,多学科会诊建议开展放疗综合治疗。但因有所顾虑,王先生拒绝了放疗化疗的抗肿瘤手段,同年10月前往金华艾克医院,寻求中医药治疗。

初诊时,杨德志细致把脉问诊,见患者干咳频发,活动后胸闷气喘,大便干结,面红,舌红苔白厚,脉象滑,辨证为肺积(痰热互结)。杨德志分析,患者年高正气亏虚,长期抽烟饮酒蓄积痰瘀毒邪,阻滞肺络形成肿块,痰热下移大肠引发病干。

治疗思路为清热化痰、活血通络、软坚排毒,选用孙氏清肺消结汤加减:鳖甲、牡蛎、夏枯草等软坚散结,莪术、赤芍疏通肺络,白花蛇舌草、蒲公英清热解毒,川贝化痰、紫芝、白术扶助正气,搭配院内制剂协同治疗。

2021年11月20日二诊时,患者咳嗽症状减轻,但时常乏力。杨德志在原方基础上加桑白皮、葶苈子、鱼腥草、黄芪、薏苡仁、泻肺平喘、补气健脾。累计服用45剂汤药后复查,2021年12月CT对比初诊影像,肺门原发结节未见显示,肺部炎症基本吸收,接诊西医建议停药、定期随访。

后续多年王先生持续复查,2023年10月CT仅见肺部微小良性结节,原发病灶无复

发。2023年11月回访时,他的身体状态平稳,日常种菜、打牌,生活如常。今年王先生已经69岁,身体状况保持稳定。

杨德志介绍,从该患者的诊疗过程来看,对症中药治疗可改善不适症状、稳定病灶,给不愿接受放疗化疗的肺部肿瘤患者多一条治疗思路。

确诊肺腺肿瘤4年多 年近九旬的陈爷爷还能每日种菜

2022年2月,陈爷爷在武义县第一人民医院体检时发现,右肺上叶有一个直径约5厘米的占位性病变,较6年前明显增大。CT引导下肺穿刺活检确诊肿瘤。经基因检测后,医生为他制定了靶向药物治疗方案。

然而,靶向药具有一定的副作用。不到一个月,陈爷爷体重骤减6公斤,咳嗽咳痰、纳差腹胀、夜不能寐,尤其对油腻食物感到恶心。看着父亲日益憔悴,家人十分担忧——继续服药,老人的身体恐怕撑不住;停了药,肿瘤又该怎么办?

2022年6月1日,家人带着陈爷爷来到金华艾克医院。考虑到患者年事已高、体质虚弱,杨德志制定了以扶正为基础、兼顾祛邪的个性化方案。

服药仅14天,陈爷爷的身体状况便出现了明显好转:胃口恢复,精神状态改善,还能慢慢到户外走动。病情稳定后,他坚持服用中药。同年9月复查显示,肺部占位较5月略有缩小、胸闷等不适基本消失,体重也增加了好几斤。

就这样,陈爷爷依靠中医药治疗,断断续续服药至2024年9月。服药两年多来,病情始终保持稳定。如今87岁高龄的他,不仅停了药,还能每天下地种菜,多次复查结果均显示正常。

消息传开后,先后有10多名肿瘤患者从武义专程赶到金华艾克医院,其中有的不适合手术,有的放疗结束后无法进行其他治疗,经过中医药系统治疗后,病情均得到有效控制,目前情况稳定。

“解郁”为先 孙氏八字方法的抗肿瘤智慧

“解郁、通络、软坚、排毒”——这八个字,凝聚了孙氏中医30多年临床实践、40余万人次接诊经验的精华,也是金华艾克医院各类肿瘤辨证调理的核心思想。

作为孙氏中医大弟子,杨德志深得真传。在他看来,“解郁”之所以被放在抗肿瘤治疗的首位,绝非偶然。

“每个人都会有忧郁情绪,但关键在于‘度’。”杨德志解释,“若忧郁情绪不断累积,就可能从量变引发生质变。从中医角度看,‘思则气结,怒则伤肝,惊则气乱’,长期心情不佳会导致肝气郁结,久而久之气滞血瘀,积聚成块,最终诱发各类身体瘀结问题,乃至形成肿瘤。”

这并非空泛之论。杨德志在临床中发现,患有肺结节、肺肿瘤的患者,脉象多为弦脉——这正是肝气郁结的典型表现,与现代人生活、工作压力大密切相关。《黄帝内经》有云“夏三月,此谓蕃秀,使志无怒”,夏季暑热容易让人烦躁、心绪不宁,持续的烦恼焦虑会加重肝气郁滞,不利于肺部养护。

“治病要治本,治本要求因。”杨德志说,“既然情志郁结是肿瘤形成的重要诱因,那么‘解郁’就是治疗各类肿瘤的第一把金钥匙。”因此,每位患者初诊时,他都会先与患者深入沟通,了解其内心困扰,给予安慰和疏导,帮助患者打开心结。“只有患者心情放松了,医生才能更精准地抓住疾病本质,制定针对性的治疗方案。”



孙氏中医大弟子、金华艾克医院院长杨德志门诊中。

专病专方 个性化治疗守护肺部健康

在孙氏八字方法的总体指导下,金华艾克医院针对不同类型的肺肿瘤,形成了一整套个性化的治疗方案。

“清肺消结汤”是其中的代表方剂之一,以清热解毒化痰药为主,主要适用于尚未手术、体内“火气”较旺、伴有咳嗽症状的肺肿瘤患者。前文王先生的治疗便是以此方为基础辨证加减。在此基础上,针对不同病情灵活化裁:湿重者,加入猫爪草、半夏、滴水珠等药材;易咳血者,添加仙鹤草、白茅根、金荞麦;肺肿瘤伴有胸水者,选用桑白皮、葶苈子、薏苡仁、龙葵等。

此外,“养肺消结汤”偏滋阴清肺,适合手术或放疗后阴津耗损的患者,方中加入白茅根、麦冬、北沙参等养阴药材,帮助患者恢复正气、促进术后康复。

“中西医并非对立,而是互补。”杨德志强调。他始终倡导中西医结合治疗,二者协同发挥“1+1>2”的效果,为患者延长生命、提高生活质量。“解郁、通络、软坚、排毒”的孙氏八字方法,贯穿肿瘤治疗全过程,根据不同病情、不同阶段,发挥着中医药独特优势。

“失去西医治疗手段的患者,也不要放弃

●生活微观察

“药驾”隐患 切莫忽视

说起交通安全,酒驾、超速、闯红灯等交通违法行为,早已深入人心、人人警惕,成为大众自觉规避的出行陋习。但有一种隐蔽性极强的交通隐患,长期被多数人忽视,那就是极易引发交通事故的“药驾”。

前不久,国家药监局出台明确新规,要求所有感冒灵口服制剂,必须在说明书醒目位置标注警示语,明确规定服药期间禁止驾车、操作机械等高危作业。这项针对性的硬性规定,不仅为广大出行者敲响了安全警钟,也让长期被忽略的“药驾”隐患正式走进大众视野,提醒人们正视网药出行的安全风险。

小小的感冒灵,为何会被专门纳入驾车管控范畴?业内专家作出详细解释,核心原因在于其含有的扑尔敏成分。作为感冒药的常用成分,它能够快速有效缓解感冒引发的鼻塞、流涕、流泪等不适症状,帮助人们快速舒缓身体不适感。但该成分的副作用十分明显,且对驾驶影响大。服用后易引发头晕乏力、精神萎靡、注意力涣散、反应迟缓等问题,直接削弱驾驶员的判断力、专注力和应急处置能力,一旦遇到突发路况,往往无法及时应对,大幅提升交通事故的发生概率。

长期以来,大众对显性交通违规严防死守,时刻紧绷安全弦,却对“药驾”的隐形风险专注不多。很多人存在认知误区,认为只是服用一片普通感冒药,对身体影响微乎其微,不影响正常开车,因此常常心存侥幸、疏于防范。事实上,“药驾”的危险程度丝毫不亚于酒驾,甚至因隐蔽性更强,更容易引发意外。今年6月1日起,全国正式施行疲劳驾驶认定新规,首次将服药后驾车明确纳入管控范围。新规打破了以往仅以驾驶时长判定疲劳驾驶的单一模式,填补了执法空白,让隐蔽的“药驾”违法行为有据可查、有规可罚。

此次感冒灵制剂强制标注安全警示语,是从药品源头补齐交通安全短板,以刚性、醒目的文字提示,破除大众的侥幸心理,从细微处筑牢出行安全第一道防线。交通安全无小事,一丝一毫的疏忽,都可能酿成无法挽回的交通事故。在此提醒广大市民,尤其是网约车司机、配送从业者、通勤车主等常年手握方向盘的人群,日常服药务必提高警惕,仔细阅读药品说明书,留意用药禁忌与注意事项。

出行路上,切勿因赶时间、图方便,无视用药禁忌、冒险驾车。希望每一位驾驶员都能摒弃侥幸心理,正视“药驾”的隐形危害,养成科学用药、安全出行的良好习惯,自觉规避各类出行风险,用心守护自己与他人的生命安全,让每一次出行都顺利平安。

尚凡