



市养老服务中心举办主题活动。

住在这里暖心更安心

——走进省五级养老机构市养老服务中心

本报记者 赵颖

“祝你生日快乐，祝你生日快乐……”1月30日，市养老服务中心的餐厅里暖意融融。阳光透过窗棂，洒下斑驳光影，蛋糕的甜香与老人们的欢声笑语交织，戴着生日帽的老人们在家人陪伴下围炉许愿，脸上漾着藏不住的幸福。这每月一次的集体生日会，只是这座省五级养老机构温情日常的一个缩影。在党支部书记、主任张丽

娜的带领下，中心以贴心服务、创新举措与满满温情，让百余位老人“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐、老有所为”的期盼，一步步变成了现实。

细节藏情：把“儿女心”融进日常照料

“以前总担心走错房间，现在房门上贴着自己的照片，一眼就能找到家！”83岁的

任继安老人指着房门上的照片，笑得合不拢嘴。针对老年人年龄增长后识别能力下降的问题，护理员秦红和同事们想出贴照片识房间的妙招，彻底化解了老人们的迷路困扰。

这样的暖心细节在中心随处可见。2021年入住的林廷忠与陈素玲夫妇相濡以沫，因林廷忠腿脚不便，日常起居全靠陈素玲照料。一天夜间，陈素玲突然昏迷，焦急的林廷忠按下床头呼叫器。值班护理员秦志华火速赶到，一边呼叫医生护士，一边判断老人可能是因低血糖引起的昏迷，飞奔取来白糖水应急。中心领导当即联系120救护车，秦志华全程陪同就医，直到家属赶来才放心离开。事后家属送来“尊老爱老胜似家人 助老孝老胜过儿女”的锦旗，字字都承载着对这份超越血缘关怀的认可。

乐活赋能：办多彩活动丰富长者生活

为丰富老人们的日常生活，中心打造了“乐活赋能”课堂体系，开设书法、绘画、声乐、智能手机应用、健康养生等12类课程，

让老人们在学习中收获快乐、结交好友。

“你看这是我做的绒花，老伴收到时可高兴了！”74岁的黄通建老人捧着亲手制作的绒花，满脸自豪。2023年，他与老伴孙秀芬一同入住中心。孙秀芬来自辽宁省盘锦市的黑土地，黄通建是四川省德阳市人，1970年参军，复员后到盘锦市兴隆台区机械厂工作，命运的牵引让天南地北的两人在盘锦市相遇相守。如今，在中心的宁静时光里，他们依然彼此依偎、白首同心。2025年七夕节前，为给老伴一份惊喜，黄通建特意向手工课老师王宇请教绒花的制作方法。在老师耐心指导下，一朵精致的绒花应运而生，成为节日里最浪漫的礼物。“真正的爱情不分年龄，能亲手为老伴做点什么，心里特别踏实。”老人的话语朴实却真挚。

中心格外注重氛围营造，每逢中秋、重阳、春节等传统节日，都会举办特色活动。“七一”“八一”等重要纪念日，也会组织主题活动，让老人们在活动的参与中感受家国情怀。

去年10月25日，是中国人民志愿军抗美援朝出国作战75周年纪念日。中心开展了“致敬最可爱的人”主题活动。94岁的杜云才老人在家人和工作人员陪伴下到场，在接过为其精心准备的纪念品时眼含热泪：“国家没有忘记我们，中心这么关心我们，我心里暖人啊！”

中心副主任雷海明介绍，2018年杜云才入住中心后，仍以老党员身份发挥余热，为中心发展建言献策，闲暇时坚持阅读经

典，用书香涵养心志。老人1948年参军，历经31载军旅生涯，在解放战争与抗美援朝战争中屡立战功，荣获“中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年”纪念章和“光荣在党50年”纪念章。“老人用一生践行忠诚与担当，这份坚守与情怀值得我们所有人敬重和学习！”

走出院门：以自然烟火展现银龄活力

“以前总待在房间里，没想到营口的风景这么美！”在明湖广场湖畔，78岁的李奶奶望着眼前的秋景，由衷感叹。去年秋季，中心组织老人们开展户外康乐活动，爱心车队载着老人们先后前往牛耳广场和明湖广场。老人们凭栏远眺渤海风光，漫步湖畔感受秋意，欢声笑语回荡在广场每个角落。“我们希望老人们能走出院门，融入生态自然、感受城市发展，从被动养老转变为主动享老。”张丽娜介绍，中心始终将“心灵护理”贯穿工作，让老人们在亲近自然中愉悦身心。

此外，中心工作人员还通过新媒体平台展示老人们的幸福生活。他们为老人们拍摄跳舞、合唱、学习等场景的短视频，在抖音、微信视频号发布短视频1000多条，总浏览量已过百万。这些充满活力的视频不仅记录了老人们的精彩瞬间，也让更多人了解到中心的养老模式。此前，省民政厅组织全省14个地市百余名养老机构负责人前来参观学习，有人感慨：“将地域文化与养老服务结合，既满足了老人的精神需求，又激活了他们的社会参与感，这种创新值得全省推广。”

安全为本：用细致防控织密守护网

“安全是养老服务的生命线，容不得半点马虎。”张丽娜始终将安全放在首位。为提升应急处置能力，中心定期开展安全培训和演练，通过活动讲解火灾预防、正确报警、初期火灾扑救等知识，现场演示灭火器操作和逃生技巧，让工作人员熟练掌握应急预案。

针对养老服务常见风险，中心还组织“九防”综合安全演练，涵盖防噎食、防食品药品误食、防压疮、防烫伤、防坠床、防跌倒、防他伤和自伤、防走失、防文娱活动意外等九大场景。“通过一次次实操演练，我们对各类应急预案更加熟悉，急救技能也得到了提升，能更好地守护老人们的安全。”工作人员王宇说。

“这里管理规范，服务暖心，环境优美得像世外桃源！”95岁的张思浦老人感慨道。



王宇老师教黄通建制作绒花。



工作人员陪老人过集体生日。

做好日常管理 预防骨质疏松

导致老年人发生骨质疏松症的因素有很多，最常见的是原发性骨质疏松，和人体老化有关。此外，内分泌疾病、肾脏疾病等都可以导致继发性的骨质疏松。结合老年人的实际情况，应做好相应的预防。

均衡饮食 合理膳食是预防骨质疏松症的有效途径，平时应坚持饮食多样化。日常生活中，老年人应该限制高盐、高糖、高脂肪等食品的摄入，因为这些食品会对骨骼健康产生不良影响。此外，还应少吃咸鸭蛋、咸菜、挂面、薯条等含盐多的食物。值得一提的是，部分食物中含有草酸、植酸等，会阻碍钙的吸收，不利于骨质疏松的预防。

及时补钙 对于钙的摄入，应首选饮食补钙，适量摄入富钙食物，如奶制

品、鱼类、虾蟹、豆类、坚果类等。对于某些特殊原因导致膳食无法满足钙需求的情况，用安全、有效的钙补充剂也是一种有效措施。需要注意的是，补充钙剂要适量。超剂量补充钙剂，可能增加肾结石和心血管疾病的风险。有高钙血症和高钙血症患者应避免补充钙剂。

适量补充蛋白质 要想预防骨质疏松症还应合理补充蛋白质。所摄入蛋白质中，最好有一半是优质蛋白质，如鸡蛋、牛奶、鱼、虾、鸡肉、鸭肉、瘦肉和豆制品等。除了摄入适量蛋白质外，同时要记住：动物蛋白(如禽肉、鱼虾等)、大豆蛋白和植物蛋白(如坚果、米面等)搭配在一起比单纯食用某种蛋白要好得多，提倡多种食物混合、搭配食用。

坚持适度运动 每天保证至少半小

时的运动，能有效预防骨质疏松。理想的运动项目有散步、打太极拳、打门球、跳舞等。运动要遵循循序渐进的原则，运动量一次不宜过多，以用力不宜过大、不宜过快、不过度劳累为标准，这也是有效避免因运动过量而引发骨折或其他健康问题的关键。

养成良好生活习惯 不良的生活习惯会加重骨质疏松症，比如，抽烟、酗酒以及晚睡等都有可能加重骨质疏松症。为了预防骨质疏松症，应该改变不好的生活习惯，尽量少喝浓茶，最好戒烟限酒。中老年人应经常去户外呼吸新鲜空气、晒太阳。

预防跌倒 许多人跌倒后都会出现不同程度的骨损伤，所以预防跌倒也很重要。 **辽宁老年报**

反赌反诈反洗钱 金融安全进社区

1月29日，站前区建丰街道新南湖社区携手辽沈银行市府支行，在社区活动室举办“反赌反诈反洗钱，守护财产安全”主题宣传活动，50余名居民参加了活动。

活动现场，银行工作人员结合典型案例，用通俗易懂的语言向居民宣讲反赌、反诈、反洗钱相关金融安全知识，让居民

清醒认识到各类诈骗手段的隐蔽性与危害性，并向大家普及“不轻信、不透露、不转账”的实用反诈技巧。本次活动共发放宣传手册50余份，有效填补了部分居民在金融安全知识方面的盲区。

本报记者 赵颖

警惕“机顶盒免费升级”骗局

近日，中国广电辽宁网络股份有限公司营口市分公司客服人员接到多名市民反映，遭遇“机顶盒免费升级”新型诈骗。不法分子谎称是“营口网络有线电视台”工作人员，以丰厚福利为诱饵，诱导用户预存话费，进而“免费赠送”机顶盒。

1月26日，市民李女士接到165开头的来电，对方自称“营口网络有线电视台”工作人员，声称若家中装有移动、联通、电信宽带，可免费赠送机顶盒；升级后能终身免费观看爱奇艺等四大平台会员内容、1000余个高清频道及同步教育课程，仅需预存498元话费，分20个月返还，后续无任何额外费用。

李女士挂断电话后心存疑惑，随即致电中国广电营口市分公司客服人员核实该信息。中国广电营口市分公司营业厅负责人回应，公司前身为“营口有线电视台”，近期并未推出预存话费免费赠送机顶盒的

相关业务。骗子通过非法手段获取用户信息后伪装身份，以“免费升级”“会员畅享”为噱头吸引用户，所收取的预存话费实为强制捆绑消费，且“分月返还”的承诺多为虚假表述；其提供的机顶盒也属非正规产品，存在泄露个人信息的风险。

在此提醒市民牢记三大防范要点：一是核验身份，正规安装维修人员身着统一工装、佩戴官方工牌，遇可疑情况可拨打96195或10099进行核实；二是拒绝收费，官方机顶盒维护服务均为免费，凡是提及“升级收费”的陌生来电，一律直接挂断；三是规范核验，若确有升级需求，需拨打96195官方热线咨询办理，切勿轻信陌生来电传递的信息。若不幸受骗，需及时留存相关证据并拨打110报警，同时联系10099协助核查。

本报记者 赵颖

老年人用药 不是“多多益善”

老年人用药是把“双刃剑”——治病抑或“致病”。

据文献统计，60岁以上老年人大多是慢病患者，近半数老年人患4种以上慢病。与之相应，“多重用药”成为普遍现象。国内60岁以上老年人七成日平均用药超5种。这些药物，既有医生开具的治疗性药物，如降压药、降糖药、心脑血管药物，也有子女购买的保健品、偏方药，还有老人自行留存的“备用药”。

药物种类的繁杂，不仅增加了用药管理难度，更埋下了药物相互作用的隐患——轻则降低疗效，重则引发不良反应，如肝肾功能损伤、低血压休克等。老年人多重用药的不合理现象，原因多元。其一，“多药治病”的认知误区。总的来看，老年人对合理用药的知识掌握严重不足。不少老年人秉持“多多益善”的朴素想法，认为药品吃得越多，覆盖的病症越广，病好得就越快。尤其是慢病患者，往往同时服用多种药物，却忽视了不同病症、不同药物之间的相互影响。

其二，多科室就诊，各自为政。由于老年人常患有多种慢病，需就诊于不同科室。各个专科都会开具相应专门药物，药品越开越多，却容易忽视潜在用药差异和风险。部分老年人还自行购买服用保健品甚至所谓的“特效药”，

进一步加剧了重复用药风险。

其三，合理用药指导的缺失。在日常诊疗中，医生对老年人合理用药指导评估服务不足。

其四，药品说明适老化不足。药品说明书字体普遍相对较小，不利于老年人阅读，这也间接导致了老年人对药品了解和掌握不足，因此可能会发生误服、漏服或重复用药等现象。

上述原因导致的不合理用药，正悄然侵蚀老年人的健康。药物需经肝肾代谢，而老年人的肝肾功能一般都会发生生理性减退，对药物的代谢能力下降。过量用药会大幅加重肝肾负担，长此以往可能引发肝肾功能损伤。

更危险的是药物之间的相互作用，部分药物合用会增强毒性或降低药效，使治疗效果大打折扣。统计显示，全球约1/7的老年人不是死于自然衰老或疾病，而是死于不合理用药。哈佛大学教授霍姆斯100多年前曾说：“如果把现在所有的药物都沉入海底，对人类将是一件大大的好事，只是害了鱼类。”言犹在耳，那些被视为“治病”的良药，一旦使用不当，便会沦为“致病”的毒药。

老年人用药需特别谨慎，最重要的是要解决单病指南与共病指南的差异问题，构建多方联动的用药服务体系，让老年人用药回归“治病”本质。

医疗层面，医生应树立“精准用药”理念，开具处方前充分了解患者的病史、用药史，避免重复用药、过量用药，同时主动向患者讲解用药知识；医院应建立老年人用药评估机制，定期为慢性病患者调整用药方案；鼓励老年人去药学门诊就诊，通过综合评估和个性化方案，帮老人解决“一身多病、药物打架”的难题，让用药更安全、更有效。

社区层面，应加强合理用药科普宣传，通过健康讲座、一对一咨询等形式，帮助老年人树立合理用药的正确观念，同时为老年人提供常态化用药指导。家庭层面，应劝阻老人，不盲目购买保健品和药品；子女陪同老人就医时主动告知医生老人的用药情况，监督老人按时按量服药。

对于医药企业来说，药品说明书要适老化，不仅要改变字体，更要突出重点、简明扼要、通俗易懂，降低患者错误用药的风险。

药品的价值，不在于数量多少，而在于使用的精准与否。老年人用药，从来不是“多多益善”，而是“精准为要”。只有当医疗服务更精准、用药指导更贴心、家庭照护更理性，才能帮老年人摆脱“多药治病”的误区，才能让药品真正成为守护健康的良方。

人民日报海外版

