

养老新观察

我一位朋友，去养老院看望长辈。正值午餐时间，房间里不见她踪影。同屋老人说，你去隔壁的小饭店看看，她可能在那儿吃饭。朋友去了小饭店，长辈果然在那儿用餐，同桌还有好几位养老院老人。我朋友有些诧异，长辈对我朋友说，养老院伙食不入味，只好来这儿调节一下。

据了解，长期以来，养老机构的管理服务，偏重在照料服务、娱乐服务、康复服务等方面的多一些，对老人的饮食服务，有时引不起足够的重视，致使养老机构的膳食管理相对处于薄弱状态。

一是硬件设施不达标。据对某区 24 家养老机构调研，厨房设置符合要求的不到 50%；

二是人员配置不到位。某区养老机构的近百名厨师中，等级厨师只占 10.11%，绝大多数是“半路出家”的厨工，营养师为零；

三是就餐时间不科学。全市部分，特别是农村的养老院，晚餐在四点半就开饭了，给住院老人的健康养生带来影响；

四是工作理念有误区。一些养老机构认为，老人的“一日三餐”，只要做到热菜热汤、食品安全就可以了，对膳食的多样、营养、可口，饮食如何适合老年人的特点，用餐时间、地点及形式的科学合理等考虑不够多。

至去年底，本市已有各类养老机构 699 家，养老床位 12.61 万张，入住老人中，80 岁以上的高龄老人达 71.65%。在各机构中，朋友长辈现象，或许不是个案。不少养老机构的老人反映，养老院的饭菜，花色品种单调，几乎无选择性，填饱肚皮没问题，营养可口有些奢侈，舌尖上的美食无踪影。

俗话说，民以食为天，老年人的基本生活内容是“吃、喝、玩、乐”，其中“吃”是最重要的。只有把老年人的膳食营养安排好了，饮食周全了，老年人的身体才能健健康康的，他们的生命质量才能提高，他们的晚年生活才会更加的丰富多彩。

那么，作为老年人综合养护机构的养老院，如何加强管理、提升服务，使机构的膳食更好地为老年人服务，补上“吃饭”这块短板呢？这需要管理部门与各养老机构上下呼应、共同努力，认真扎实地把这项看似细微实质重要的服务工作落实好。

首先要有个规定。俗话说，没有规矩不成方圆，现在养老服务各项规章制度很多，就是没有膳食管理服务方面的制度。应尽快制订《上海市养老机构膳食管理制度》，从厨房设置、食品安全、人员配置、采购渠道、膳食营养、供餐时间、用餐场所、监督考核等方面予以具体规定，确保养老机构膳食管理服务的规范化与标准化。

其次应有个“宝典”。市业务主管部门可会同餐饮、营养等相关行业协会，针对入住养老机构老年人的居住环境、身心特点等，开展调研，根据调研指标，按照生理学、营养学等方面的要求，结合上海的地域情况，编制“上海养老机构老年人菜系大全”。在“大全”中，每只菜除了所选食材、烹饪方法等之外，还应标注营养成分与适应人群，使“大全”成为各养老机构厨师为老年人开展饮食服务的宝典神器，让入住老人能享用专家为他们“特别制定”的营养可口的菜肴。

再次须落实措施。要解决养老院“吃饭”问题，须多方施策，以促进工作的落实。一要由业务主管部门进行年度评估，将评估结果分等级予以公布，并与评等级养老机构挂钩；二要请专业部门定期开展烹饪比赛，促进专业水平的提升，进入前几名的，在等级养老机构评估中予以加分；三要将等级厨师职称与薪酬挂钩，以形成专业人才激励机制。

吃饭问题，看似日常小事，实质是人生大事！养老机构留住了老人的胃，才能留住老人的心。

心理频道

退休了，每天的生活本该进入放松状态，不甘寂寞的老王却又忙开了。早些日子，许多民营企业得知拥有一手绝活的他进入退休“倒计时”，纷纷伸出橄榄枝高薪聘请他。老王挑选了一家薪水最多、活较累且路途远的企业，开始了新的忙碌。“做几年再讲，等有了较好的物质基础再来享受人生‘第二春’也不晚。”他如是说。

老伴理解丈夫的想法，赞同他在外发挥余热。现在，丈夫的身体状况尚可，家里又没什么事，一下子停下来容易闷得慌。不过又担心丈夫身体吃不消，甚至搞垮了身体，就有点得不偿失了。老王听着老伴的唠叨，渐渐不耐烦起来：“别说了！我自己的事难道还不清楚？我的身体我自然会注意的。”

日子一天天过去，窗外的风景不断变化着季节的梦幻色彩，但老王的心绪并不那么美好。原来，老王在这家企业干活是有考

珍惜人生“第二春”

核指标的。每天的工作量对年轻人来说还能扛得住，可对他而言就有些勉为其难了。毕竟，岁数不饶人，一天下来，疲劳感总是如缠身的“魔鬼”，常常挥之不去。这样的工作压力已经够大了，偏偏还要时不时加班。

望着丈夫每天疲惫的身影，老伴心里颇为担忧。唉，丈夫受所谓的高薪驱使，不顾自己的实际状况，仍想硬拼几年，只是越来越力不从心了。而身体的最直接反映，使他原本开朗的性格起了变化，开始沉默寡言起来。有时一回家，饭也不想吃，澡也不愿洗，就早早上床睡了。这样的日子，有什么意义呢？

这些天，老伴一想起丈夫的过分劳累，心情就比较压抑。她草草地翻阅着当天的报纸，不经意间被一篇讲述老年人发挥余热的文章吸引住了。文章针对部分老年人退而不休的心理特点进行展开，特意提到要善于做好取与舍。那有独到见解的文字此时似乎在

慢慢放大，变得愈发清晰明了：发挥余热固然没错，亦是值得肯定的，但都应建立在身体可以承受的范围之内。身体好，存折上增加的数字才有意义；身体不好，再多的数字也是零……

“是啊，分析得太好了！”发挥余热的本意是什么？如果只是为了赚取更多的钱，而不顾一切地去透支自己的健康，到头来完全可能人财两空。

老王尽管仍在企业里硬撑着，可身体是不会骗人的。疲劳不堪的他，此时竟然有点懊悔了。他进退两难，不知如何收场。令老王没有想到的是，老伴也要主动与他好好沟通一下了。这次沟通的主题是：发挥余热要在心情舒畅、不太劳累和离家近点的原则下进行。不能满足这些基本要求的，即使企业付的钱再多，也一概不予考虑。

夜色越来越浓，老王家的灯光愈发明亮起来。

邵天骏

银色专列

“社区健康养生志愿者”诞生

如何把健康知识的普及触角，延伸到每个居民家庭？特别是针对当今老年人社会的特殊情况，如何在健康宣传、教育方面，创造出一套针对性强，又能“适销对路”的普及方法？日前，位于宝山区的康晶讲坛工作室向十位社区居民发放证书，将他们聘为社区健康养生志愿者。

据悉，这次聘请的十位社区健康养生志愿者，都是在社区健康养生方面比较活跃的积极分子。年龄虽已五六十岁以上，却是健康锻炼、养生旅游、保健治疗方面的“达人”。据了解，这些健康志愿者以后的主要工作是，除了积极参与健康养生普及类的群体活动外，还将深入到社区居民家中，进行健康养生类的知识普及，并建立“一帮一和一带三”的家庭式普及工作。特别是针对独居老人和因病致残、致贫的困难家庭，开展健康养生形态的帮困助贫工作。 丁翔

生活小贴士

夏季驱蚊妙法

每天早晚是蚊子比较“猖狂”的时间段，也是居民进出家门比较“频繁”的时候，可以点一盘蚊香在房门外侧，或者在房门里侧插上电蚊香。在蚊子“兴旺”的时候，也可以在门外、门内各点一盘蚊香。这样可以有效阻挡蚊子“入侵”。

注意：在门口点蚊香时最好要放在铁皮的糖果盒里面，以免引燃其他物品。 朱永平



枫林小筑

“越剧是晚年生活的一部分”

——记一支街道越剧队

“天上掉下个林妹妹，似一朵轻云刚出岫”……从浦东新区塘桥文化中心传出婉转悠扬的越剧唱腔，吸引了路人驻足倾听。这是塘桥街道越剧队正在排练越剧大戏《红楼梦》。

塘桥街道越剧队成立于 1997 年，现有队员 28 人，平均年龄 60 多岁，最大的 70 岁。

队长王有英是塘桥街道越剧队创始人，从小喜欢越剧。难怪她女儿说：我母亲的魂早就被越剧勾去了。今年 6 月 22 日，天下大雨，王有英赶去参加越剧沙龙，不慎摔了一跤，造成右手腕骨折。手术后钉上了钢板，她不顾伤痛仍在家里不停地忙碌着。她先后打了 60 多个电话，安排队员们去康桥、严桥等地演出。由于组织工作做得深入细致，这次演出很成功，受到广泛赞誉。

70 岁何宝琳原在上海铁路

局工作，退休后参加了越剧队。前些年丈夫因中风瘫痪在床上，喂水、喂饭、揩身、翻身……她把丈夫安顿好后，仍一次不落地去参加越剧队活动。

67 岁的赵露珊，一次上午还在医院挂盐水，下午就赶来参加越剧沙龙活动。在切磋交流中，她畅谈了自己在《楼台会》中饰演花旦的体会，给众多爱好者以有益的启示。

近年来越剧队排练演出了《红楼梦》《梁祝》《碧玉簪》《沉香扇》等大戏，每次演出座无虚席，整个过程掌声不断。

演出的戏服是队员自己购买的，平均每人耗资一万多元。请乐队伴奏一次要 320 元，也是大家凑的钱。正像队长王有英所说：越剧是我们晚年生活一部分，我们乐意为它付出，它也给我们带来了快乐和幸福。李敏



关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母

不要让「吃饭」成为机构养老的短板

文 / 任炽越