



“银龄九九”公众号

# 银龄

## 银发高歌抒情怀

### ——记太原青创老年大学合唱团

每周三午后4时，太原青创老年大学里，歌声悠扬。30余位年龄从半百至古稀的歌者，或轻声或高亢，汇聚成优美的和声。班长李庆今年75岁，是团里最年长的成员，也是这支从无到有、从寂寥到丰盈的合唱队伍的见证者。

于李庆而言，这里不只是一方歌唱的讲台，更是一处心灵的栖息地。每周两小时雷打不动的排练，早已融入生活的节奏，成为暮年时光里的一抹亮色。

#### 从零开始 渐入佳境

“起初，我们几乎都是‘合唱的门外人’。”李庆笑言。歌谱如天书，音律似迷宫，对大多数团员来说，音乐曾是遥远而模糊的向往。指导老师荆桂英专业水平高，面对的却是一群毫无基础的“老学生”。然而，正因为从零起步，每一次向前都显得格外动人。

“合唱不同于独唱，”李庆轻声解释，“它要的是和谐与共鸣——声音须统一，气息要匀长，头腔共振，发声靠后。唯有如此，数十人的嗓音才能交融如一。”更不易的是分声部、辨音域，对于晚年才踏

入此门的他们，这无异于攀登一座看不见顶的山。

荆老师自有她的智慧。她将专业的乐理化为温润的语言，把抽象的技巧化作可触摸的练习。起初，歌声或许生涩，或许乏力，但在她细致的点拨下，那些原本高不可攀的音符，渐渐落入了大家的喉间。学歌的过程，也因此成为每周最温柔的期待。

#### 一种声音 一个集体

“几十个人，用正确的方法唱出同一个声音——那是合唱的难点和魅力。”李庆眼中闪着光。为了这份和谐，他们投入了外人难以想象的热忱。当所有人的呼吸与节奏渐渐同步，当杂音褪去、共鸣升起，那一刻的美妙，足以抵消所有疲惫。

排练室里从不缺少欢乐。歌声与谈笑交织，幽默与温情流淌。在这里，歌唱不仅是艺术的追寻，更是健康的调剂、情感的纽带。许多原本平行的生命轨迹，因为同样的热爱在此交汇，织就了深厚而纯粹的友谊。

演出前一起挑选衣裳，互相整理妆容，笑语声中仿佛重返青春。这份情谊，早已超越寻常，

成为岁月馈赠的珍宝。他们的舞台，从社区到校园，从街道到剧场，一次次将歌声播洒在城市的各个角落。《歌唱二小放牛郎》《卓玛》《芦花》《天路》……一首首经典被他们重新唤醒，赋予岁月以温度。

#### 青春岁月 歌里重逢

不久前，在“2026幸福团圆年 银龄大舞台”的海选中，他们以一曲《情歌的故乡》打动评委，赢得赞誉。那不仅是对技艺的认可，更是对坚持与热爱的最好回响。对李庆与团友们而言，合唱早已超越艺术形式，成为一种生命姿态。在这里，他们的笑是真心的，情是深厚的，歌是自由的。

如今，每周三的歌声依旧如期响起，透过教室的窗，荡向更远的地方。他们用行动诠释何谓“老有所学，老有所乐”，更以歌声证明：青春从未离去，它只是换成歌声，继续在生命里回荡。

当所有声音完美相融，当银发随着旋律轻轻摇曳，年龄的边界仿佛在音符中消融。留下的，只有音乐本身的纯净，与一群人在歌声中寻回的、永不褪色的青春。

记者 张慧



前排左六是李庆（图片由受访者提供）

## 破医养壁垒 暖社区桑榆

### ——太原康养集团纺织医院探索健康养老新路径

在太原康养集团纺织医院完成适老化改造后，前来就医的王大爷在门诊大厅，借助清晰的标识引导，顺利完成了就医的全部流程。“现在医院处处为我们老年人着想，方便多了！”他的感慨，正是该院从建设“老年友善”环境到探索“医养融合”模式取得成效的生动注脚。

面对人口老龄化趋势持续加深与健康养老服务需求的日益多元化，太原康养集团纺织医院拓展服务领域，成为集基本医疗、健康管理、康复护理及生活照料于一体的社区健康养老服务支持中心，探索一条可持续的新路径。

#### 友善先行：于细节处实现就医“无障碍”

该院的转型始于细节。通过对门诊大厅、通道等进行系统性适老化改造，增设清晰标识、无障碍设施与防滑地面，从硬件上保障老年人就医“一路畅行”。

在服务流程上，保留并优化人工窗口，推行

“一号通用”预约，支持现金、刷卡等多种支付方式，切实弥合“数字鸿沟”。同时，为慢性病老年患者提供长处方便利，并在住院部建立跌倒、误吸等专项风险筛查机制，于细微处筑牢安全网。

#### 服务延伸：打造“床边”的移动医疗站

针对辖区内老年人口占比超30%、慢性病高发的特点，医院主动延伸服务半径。

在完成65岁以上老人免费体检、慢性病规范随访等“规定动作”基础上，专门组建团队，为行动不便的失能、半失能老人提供入户随访、体检、更换导管及抽血等上门服务，打造“床边”的移动医疗站，显著提升了医疗服务的可及性，缓解了家庭照护压力。

#### 融合破局：打通“医”与“养”的关键环节

为破解“养老机构缺医、医疗机构不养”的困境，医院探索医养结合双向路径。一方面，以家庭

医生团队为核心，为签约老人提供“一户一策”的上门诊疗与康复指导。另一方面，盘活院内资源，将病房改造为医养结合专区，配备专业团队与设施，提供24小时整合照护，实现“楼上养老、楼下看病”的无缝衔接，专区入住率由此提升达40%。

“这里既能及时看病，也有人细心照料，心里踏实多了。”一位入住老人的肺腑之言，道出了服务模式的温度与价值。2025年，医院新签约55位失能、半失能老人，全年累计提供上门服务超1400次。

从一次上门服务，到一张医养融合的床位，纺织医院用创新服务汇聚成守护“夕阳红”的温暖力量。该院的探索表明，基层医疗卫生机构通过转变理念、整合资源、创新模式，完全能够成为应对老龄化挑战的关键支点，让老年人在熟悉的社区环境中，获得有尊严、有质量的全生命周期健康守护。

记者 张慧