

# 深耕医养一线 践行养老担当

——记纺织苑老年幸福院院长杨帆



杨帆照顾老人休息

32岁的杨帆，是太原龙城医养纺织苑老年幸福院的院长。她拥有老年人能力评估师、心理咨询师、主管护师等六项专业资质证书。多年来，她从一名临床护士成长为扎根医养融合一线的养老院院长。她用贴心的陪伴和守护，为老人们的晚年生活带来了温暖和幸福。

## 跨界转型 投身养老服务

2014年，21岁的杨帆从医学院毕业后入职太原纺织职工医院（现太原康养集团医院），成为一名产科临床护士。十年产科一线值守，急诊救治、术后精细化护理、高危病患监护等高压工作，打磨出她严谨细致的职业素养、快速应急处置能力与共情医者初心，练就扎实过硬综合临床本领。日常工作中，她时常遇见就医陪护、独居就诊的老年群体，不少孤寡长者慢

病缠身、无人照料，失能失智老人缺乏陪护疏导，晚年孤寂无助。目睹老年群体养老困境，结合多年临床人文护理积淀，杨帆暗下决心：以医护专业力量守护银发长者，投身养老事业，让孤寡老人老有所依、老有所安。

2024年，龙城医养筹备纺织苑老年幸福院，依托原有医院场地改造升级，兼顾医疗诊疗与养老照护双重优势，杨帆主动请缨扛起全院筹建重任。从治病救人的临床护士，到衣食住行全包的养老院长，不仅是岗位转变，更是服务理念的全新跨越。为适配精细化医养管理需求，她舍弃全部休息时间挑灯苦学，深耕老年康复、心理疏导、院舍运营专业知识，一举拿下六项行业权威资质证书。她始终笃定，养老不是简单照看吃喝，唯有懂护理、懂管理、更懂老人心事，才能做好有温度的养老服务，为幸福院筑牢专业根基。

“有钱难买老来瘦”，一些老年朋友希望通过减重保持健康，有时因方法不当导致贫血。6月12日，山西省中西医结合医院康复医学科主任樊凌云提醒，控制体重是好事，但切勿盲目节食。

市民关女士退休后想通过“少吃”减重，经常不按时吃饭，体重未见明显下降，人却越发乏力，就医检查发现患有严重贫血。樊凌云说，盲目“饿肚子”减重，极易引发营养不良性贫血。

“科学减重饮食的核心原则是少油少糖高蛋白，主食换粗粮，三餐规律，七分饱。”樊主任说，老年人身体吸收能力本就有下降，若不按时进餐、饮食单一，容易缺乏必需营养素，从而导致头晕、

## 减重不当 引发贫血

乏力、心慌等症状，长期还会影响免疫力。她提出四点建议：

一是三餐定时、饮食多样，早餐吃好、午餐吃饱、晚餐适量，主食粗细搭配，保证蛋、奶、瘦肉、豆制品等优质蛋白摄入；

二是减重不等于减营养，应减少高油、高糖、高盐食物，而非直接省略正餐；

三是适当多吃红肉、菠菜、黑木耳等富含铁的食物，搭配水果促进铁吸收；

四是量力而行进行运动，如散步、打太极拳等，有助增强体质。

樊主任建议，如有体重困扰或身体不适，应及时咨询专业医生，避免自行盲目节食。

记者 周利芳

## 悉心呵护 院落盛满温情

今年3月，纺织苑老年幸福院正式投运，80张适老床位悉数开放，首批13位入住长者，囊括卧床失能老人、中度阿尔茨海默症患者、孤寡独居高龄老人，照护难度大、服务需求繁杂。为快速摸清每一位老人习性，杨帆索性搬入院舍宿舍，吃住在院内，24小时手机不关机、不静音，把全部时间留给院内长者。

清晨天刚蒙蒙亮，她便走进长者居室，帮失能老人翻身叩背、擦拭身体，陪着自理老人开窗通风、晨练散步；针对患有高血压、糖尿病的慢病长者，她定时监测体征、精准调配膳食，剔除高糖高油食材；面对性情孤僻、不愿与人交流的张奶奶，她每日握着老人的手唠家常，陪着翻看老照片、追忆岁月往事；针对情绪躁

动、昼夜颠倒的失智老人李爷爷，她依托心理咨询专业技能，温柔安抚疏导，一遍遍耐心陪伴安抚。深夜万籁俱寂，她逐楼层巡查居室，调节室温、掖好被角、排查安全隐患，守住长者安眠长夜。

结合每位长者身体状况、性格特点、过往病史，杨帆一对一建立专属健康档案，定制个性化照护方案。依托院院联动医养优势，小病院内就地诊疗护理，突发急症开通绿色通道，免去老人奔波就医之苦，让医疗守护贯穿养老日常。

## 凝心聚力 暖心服务获赞

一身兼多职，杨帆既是统筹全局的院长，也是长者身边的陪护儿女、护理团队的暖心带头人。幸福院运营起步阶段，她细化膳食搭配、护理轮岗、应急救援、家属对接全流程，贴合老年群体需求落地标准化适老服务；耐心对接每一位家属，实时同步老人饮食、睡眠、身心状态，细致解读养老医保、入住帮扶政策，打消家属后顾之忧。

团队管理中，她摒弃严苛管理模式，常态化开展失能护理、急症急救专项培训；体谅护理员工一线值守辛苦，节假日主动顶岗换班，耐心疏导员工工作压力，打造温情团结、走心服务的护理队伍。

朝夕陪伴暖人心，短短一个多月，院内长者悄然蜕变：封闭寡言的老人愿意围坐闲谈、情绪躁动的失智老人日渐温和、卧床长者躯体状态稳步好转，暖心服务收获家属全员点赞。

褪去临床医者光环，深耕养老烟火一线。32岁的杨帆，以专业赋能康养服务，以温柔善待暮年长者。她坦言，养老事业润物无声、任重道远，未来她将继续扎根医养一线，以青年担当守护长者岁月安康，为太原本土康养产业发展注入温暖青年力量。

记者 张慧

（图片由受访者提供）

## “银发消费”有陷阱 律师教你来识别

本报讯（记者 李晓琳 见习记者 高小文）6月12日，市消协联合北京华贸硅谷（太原）律师事务所走进市老年大学，为学员们带来一堂消费教育课，旨在切实提升老年群体反诈防骗与维权能力，营造安心舒心的银发消费环境。

课堂上，律师立足消法，用通俗易懂的语言，逐条解析消费者十大权利，为老年人厘清消费维权法律依据。同时，摒弃枯燥法条讲解，结合真实典型案例以案说法。

针对保健品虚假宣传骗局，律师讲解了不法商家以“免费体

检、专属理疗”为噱头，夸大保健品的功效，诱导老年人高价消费的套路；针对养老投资诈骗，剖析不法机构承诺高额养老返利、虚构养老公寓项目实施非法集资的骗局，并细致拆解电信诈骗、网络购物陷阱等高发诈骗类型。

此外，律师还结合案例实操教学，手把手地教大家识别消费陷阱、留存消费票据、甄别虚假信息，详细讲解遭遇诈骗、消费侵权后的举报渠道、维权流程和补救方法，精准解决老年人“不会防、不敢维”的痛点问题，真正把法律服务送到老年群体身边。