

医事观察

银发“爱己” 晚年生活“美”出自信

多位同学,如今1/6已离世,大半身体不佳。”叶新彪感叹,同学们为工作家庭倾其所有,却缺乏运动与自律,晚年被病痛缠身,毫无生活品质。

正因如此,他格外注重身心养护。“好的外在形象能带来自信,也能愉悦他人。现在同学聚会,不比谁挣得多,比的是谁更显年轻。”

以“爱己”对抗岁月惯性

自2022年福建省老年医院皮肤科开科以来,来做皮肤护理的老年患者逐年增多,仅老年斑治疗年接诊量就达数百人。

张金燕发现,这些老人大多对生活品质有较高要求,在饮食、作息、运动上很自律,对自己的健康状态非常重视。

最让她印象深刻的仍是那位96岁的老爷爷。“从初诊到现在三年,已经来四次了。每次都是一个人来,思路清晰、表达利落,连治疗时间、注意事项都记得一清二楚。”张金燕从老人女婿口中得知,老人一辈子对生活品质要求很高,祛除老年斑后,脸上变得清爽干净,让他很开心。

每个老人背后都有温情故事:60多岁的老陈来做腋臭治疗,只因一次抱孙子时,孩子随口说“爷爷有味道”,他不想疏远和孙子的关系;漳州的王阿姨祛斑后,常和老姐妹们旅游拍照,笑容灿烂、身姿舒展,与过去那个沉默寡言、不爱打扮的自己判若两人。



观念迭代:从“牺牲自我”到“爱你老己”

曾几何时,“老了就不要太在意打扮”成为对老年人的固有认知。如今,越来越多老人挣脱这种

束缚,不再觉得“爱美是年轻人的专利”,而是把美容护理变成晚年生活的一部分。

张金燕认为,这种变化离不开多重助力:经济改善让老年人有能力为“悦己”消费;亲民的美容项目让多数人能够承担;医疗知识普及打消了老人的顾虑;社会包容度提升,让老年人追求美不再被视为“异类”。她强调,尊重老年人对美的追求,本质上是对老年人生命价值的认可。

张金燕给老年人提出三点建议:一是选择有医疗资质的正规机构;二是术前主动告知医生基础疾病、用药史和过敏史;三是术后严格遵医嘱护理,不适及时联系医生。

当银发族走进皮肤科诊室,他们追求的不仅是光洁的皮肤、清爽的形象,更是一份从容、自信的生活状态。

爱你老己梗解释图

梗来源

源自网络谐音,原意为“爱你爱自己”



使用场景

1. 工作压力大时:

“今天也很努力,爱你老己!”

2. 考试失利时:

“没关系,爱你老己,下次加油!”

梗含义

表达自我鼓励、自我安慰的情感,常用于情绪低落时自我打气



温馨提示:该梗传递积极自我关怀态度

豆包AI生成

□本报记者 朱晓洁

自从“爱你老己”在老年群体中悄然走红,一群曾被“老了就该将就”观念束缚的老人,开始重新审视自己的生活。

在福建省老年医院皮肤科,主任张金燕见证了这种变化。她向记者提问:“你猜来科室做祛斑的,年龄最大的多少岁?”随即揭晓答案:“96岁!没想到吧!”

诊室里的银发身影

该院副主任医师叶新彪今年70多岁,仍头发茂密、皮肤光洁。不久前,他刚接受老年斑的极光皮秒治疗。在他看来,这是“活得精神”的基本要求。

工作中,他发现老年人的困扰不仅来自躯体疾病,还来自焦虑、抑郁等心理问题。“当年班上100

不到10m²的小厨房 藏着抗癌家庭最暖的烟火气

福州市第一总医院“暖心厨房”:让患者吃上“家的味道”

□本报记者 陈坤 通讯员 钱维民

临近中午11点,福州62岁的林大哥拎着一袋青菜,熟门熟路地走进福州市第一总医院肿瘤整合治疗科的“暖心厨房”。他要给住院的爱人炒一盘青菜,再做一道清蒸鱼。

林大哥的爱人因肺癌多发转移长期住院。病人胃口差,外面买的饭菜总不对味,唯独爱吃他做的家常菜。于是这间不到10平方米的小厨房,成了他在医院里待得最久的地方。

厨房就在放疗科旁边3米远,门头“暖心厨房”四个字红得发亮。



里面电饭煲、电热水壶、切菜板、调料一应俱全——全是家属们自己带来的。自去年5月开放以来,这间小厨房每天7点到19点免费使用,家属们有个默契:用完收拾干净,把便利留给下一个人。

“病人吃什么、吃得有没有营养,是我们查房时最关心的!”护士长庄凤说。这里的病人大多是肿瘤转移患者,放化疗后胃口大减,一顿合心的家常饭,比什么药都珍贵。

在医生看来,营养和手术、放化

疗同等重要。科主任解方为看着家属们为了一口饭发愁,心里不是滋味,便向医院申请开辟个小厨房。医院二话不说,硬是挤出两个小房间,简单收拾后开了张。

“人得了病,就想吃家人做的饭。有了这个厨房,病人也好,家人也罢,总归能少一点遗憾。”解方为说。

如今,家属们从家里带来病人爱吃的面食、干货,鱼和肉就近在周边菜市场现买。小小的厨房,每天都飘着热腾腾的烟火气。

林大哥是这里的“老熟人”。他的一天从给爱人准备三餐开始。“我老婆最爱吃清蒸鲈鱼,我把菜炖得烂烂的,好下咽。”他说。这些照顾病人的门道,有他自己琢磨的,有和其他家属聊出来的,也有科室营养师查房时手把手教的。

厨房开张后,科室还定了规矩:每天清洁、用电安全,护士交接班时都要检查一遍。可护士们收获更多

的是感动。“家属总拉着我们的手说‘有这个厨房太方便了’。病人吃着顺口的饭菜,营养跟上了,有的体重都涨了五六斤呢!”庄凤笑着说。

为什么要做这件“麻烦事”?解方为的答案只有四个字:以人为本。肿瘤整合医学,整合的不只是技术,更是对人有温度的照护。一碗家人亲手做的热汤热饭,本身就是一剂无可替代的“良药”。

采访那天,林大哥特意穿了件红毛衣。过年穿喜庆点,日子更有盼头。他又补了一句:“再大的困难,也要吃饱饭。吃饱了,才能好好活下去。”

