

# 清洁口腔需 16 颗棉球 护理老人是良心活儿

41 家养老机构、70 家社区养老驿站、千余名养老护理员……经过激烈角逐，上周落幕的北京丰台区首届养老护理员职业技能大赛上，8 名选手脱颖而出，将晋级参加 9 月中旬举办的全国养老护理职业技能大赛北京赛区选拔赛。

对住在养老机构的老年人来说，护理员是他们最贴心、最倚赖的人。护理员的技能水平、职业素养，直接关系到老人们的晚年幸福。无论科班出身还是“半路出家”，此次获奖的护理员们，折射出养老人才队伍的不同实现路径，也展现了从“无”到“有”的养老护理行业更积极的前景。



## 讲究

### 清洁口腔需 16 颗棉球

为老年人进行床上翻身训练、用棉球法清洁口腔……这是此次丰台区养老护理员职业技能大赛上，除了理论考试之外的几道实际操作考题。乍看之下似乎并不复杂，可对专业的养老护理工作而言，它们均有各自细致步骤，满满都是“讲究”。

来自丰台养老老年公寓的医护部主任助理徐婪鑫，获丰台区赛三等奖，已入选参加市级大赛。不少居家照护的老人，也需要家属帮忙翻身。“如果不懂护理技巧，会觉得翻身特别费力，

手也不知道要放哪里。”徐婪鑫回忆，比赛中将由真人扮演的“标准化老人”设定为“右侧偏瘫，伴有吞咽困难，长期留置胃管”，那就需要向左侧的健侧来翻身。“一个很好的技巧是，将右腿先搭在左腿上，一只手扶肩，一只手扶髋部，很轻松就可以推过去。否则不但费力，可能上半身翻过去了，腿还在原地过不去。”

用棉球清洁口腔，意味着老人失能失智，无法配合，连漱口也做不到。同获丰台区赛三等

奖、入选市级比赛的丰台泰颐春养老中心护理员汪丽丽介绍，对待这种“脆弱”老人，操作时尤需精心。“一滴水可能就会呛到，要特别防止清洁过程中液体的误吸误咽，顺序也非常关键。要按从上到下从里到外，针对不同位置使用不同的螺旋形擦法、之字形擦法等。”

一番标准操作下来，总共需要使用 16 颗棉球，速度快的护理员可以 5 分钟左右完成。“我们要求早晚各做一次，让老人的口腔保持清洁、舒适、无味。”

## 惦念

### 护理老人是良心活儿

“到这儿来养老了，不做饭不买菜，家务事儿不管，就是高兴乐呵。”在日常巡视中，徐婪鑫蹲在 86 岁的高奶奶床边，一边测血压，一边陪她拉着家常。看着小徐，高奶奶脸上满是喜悦。

而一提及汪丽丽，85 岁的张奶奶也打开了话匣子。“任劳任怨，修脚这种多不好弄的事儿，她二话不说就给我弄。套被褥的时候也给充得满满的，上下都平整。”老人感慨，“她的服务，我很感动，处处想得周到，丽丽一来我就踏实。”

和来自普通养老公寓，与老人们亲密无间的护理员相比，丰台颐康养老照护中心护理员、47 岁的纪战武显得有些特殊。获得丰台区赛二等奖的他，是入选市级大赛唯一的男选手。平日护理

以危重症、失能失智老人为主，目前照护的 6 位老人中，有做了气管切开的，有患脑出血后遗症的。护理起来不但更累，而且几乎没有言语上的双向沟通。

这样的环境中，纪占武对养老护理专业性有着更深刻认知。“接手的老人，可以说绝大部分身上都有各种各样的问题。很多老人送来的时候，痔疮都已经到了深度了，特别是骶尾部那里，甚至可以看到骨膜。”

由护理员为老人进行压疮的护理、皮肤的护理，比居家保姆照料、子女照料要专业得多。虽然都是失能失智老人，纪占武每次来护理时，都要呼唤老人的名字。比赛中棉球清洁口腔的考题，对他来说也并不是纸上谈兵，

而是日复一日娴熟的操作。两小时一次的翻身、拍背，排泄后打上一盆热水，为老人轻轻擦拭并换上干燥的垫子……“护理是良心活儿，要用良心干”，这是他多年来反复强调的理念。

事实上，对待老人纪占武更多是“单向输出”，很难得到老人情感、言语上的回应。但只要细心微转变，都会让他产生巨大的成就感。“有一次为一位老人做口腔护理，我说‘把嘴张开’，老人便配合地张开嘴巴。正好他的儿子在旁边看到，吃惊地说‘我妈现在都会张嘴了’！”纪占武笑言，因为护理员每次过来都要叫她，不管听没听懂，都会和她说话，“能看到这一点微小的进步，我就非常高兴。”（北京日报）

## 评论

### 新型养老 更应注重心理养护

当今老龄化社会，“快乐养老、活力养老”“以身心健康为中心”“注重养老服务内涵”的养老康养理念开始深入人心。

越来越多的老年人开始懂得：养老重在康养；康养不只养身，更须注重养心，养心更胜养身；只有身心兼养，方能幸福长寿。老人们渴望受到专业护理、有尊严地健康活着、幸福快乐地享受生活、吉祥如意地安度晚年，他们对高质量的“心理养护”有着急切期盼。

然而，目前社会养老服务机构对“心理养护”的认识尚不到位，护理人员的“心理养护”知识和技能更是匮乏，有的自身心理素质和服务水平还很低下，这岂能不令老年人望而却步？

为了满足当今老年人对积极“心理养护”的新需求，我们的心理学应该既要研究老年人身心弱点和疾病带来的负面影响，更要研究他们的身心优点及其美德；不仅要护理和修复他们身心受损部分，更要呵护和滋养他们内心深处的幸福快乐。我们呼吁全社会心理学工作者行动起来，积极主动服务社区，全力培训心理养护人员，传授积极心理学理念和心理养护专业知识及技能，向全社会普及积极心理养护知识，让更多的老年人在促进身心健康的养老环境中，提升他们的幸福感，活出既有生命长度、又有生命宽度、还有生命高度、充实生命密度、幸福快乐的高质人生，真正达到“尊重生命、关爱生命、礼赞生命、终极关怀”的目的。（吴龙华）

## 被征收房屋产权人权属申报公告

因城市建设需要，无锡市梁溪区人民政府决定对隐秀路（梁溪区界—中南路）新建工程项目征收范围内的房屋实施征收。

无锡市梁溪区金星街道办事处受梁溪区人民政府房屋征收办公室的委托，作为该项目的征收实施单位，全面负责该项目的征收工作。

经调查，发现征收范围内的下列房屋存在以下情况：

- 1、芦庄四区 55-201，房屋产权人显示为无锡市西川机电公司，无法与产权人取得联系，房屋目前无人居住；
- 2、芦庄四区 59-401，房屋产权未登记，房屋目前无人居住；
- 3、芦庄四区 62-302，房屋产权未登记，房屋目前由张春娟（女，身份证号：32020419\*\*\*\*\*0367）居住；
- 4、芦庄四区 62-702，房屋产权人显示为无锡县锡城房地产综合开发公司，无法与产权人取得联

系，房屋目前无人居住；

5、芦庄四区 83-101，房屋产权人伍学泉已故，房屋目前无人居住；

6、芦庄四区 84-401，房屋产权未登记，房屋目前由韩荣（男，身份证号：32020319\*\*\*\*\*151X）居住；

7、芦庄四区 161-102，房屋产权人陈一新及其配偶已故，房屋目前由王嫒婷（女，身份证号：32021119\*\*\*\*\*6024）居住。

为维护其他可能存在的房屋权利人的合法权益，现特此公告，请上述房屋的权利人，于 2021 年 10 月 14 日前到项目部申报权利并办理相关手续，逾期未申报的，视为放弃申报，相应的法律后果自行承担。

特此公告。  
项目部地址：中联新村 134 号二楼（隐秀路项目部）  
联系人：许晨磊 联系电话：81020062

**大活脉管** 作为中国脉管病泰斗，无锡籍海派名医，奚九一教授生前有个心愿，希望自己对脉管病的毕生经验，能够传给年轻一代，造福故里。

## 静脉曲张反复腿肿、发黑、溃烂 须专科医生上手诊断、治疗

**锡山区 马老伯**：患静脉曲张 4 年，脚踝发黑，近 2 年夏天腿总是红肿、疼痛，挂了水还是发，尤其是今年夏天挠破了，一直收不了口，该怎么办？

**朱成河**：静脉曲张患者多存在深静脉高压，由于静脉壁严重变性、血流瘀滞，脚踝皮肤常因营养性变化承受慢性感染，往往会反复的红肿、疼痛、发黑、溃烂，病情复杂，单纯的挂水无法解决

根本问题。  
奚氏清法有 69 种检查方法，强调视触叩听闻，从病人的疼痛、肿胀、皮肤颜色、伤口气味、号脚脉等方面，对病情进行鉴别诊断，“用腿吃药”修复血管功能。  
特邀专家：奚氏清法第三代传人、梁溪区优秀医师、无锡锡可中医医院奚氏脉管中心主任朱成河。

