

# 老人床高为何不宜超过50厘米?

## 本报“康乃馨热线”给出暖心“锦囊”



本报讯(记者 乐美真)小雪已过,更添寒凉。自10月31日,本报“康乃馨助老服务热线”开通以来,已接到读者来电咨询50余个,涉及热点咨询、健康、生活等方方面面。

在多位读者来电中,有部分咨询了居家适老化改造相关问题,希望了解如何通过居家环境改造提升生活安全性与便利性。为此,本报特邀杭州颐享家养老团队,为读者答疑解惑。

“老人年纪大了,反应没那么快,家里看着安全,其实藏着不少隐患。”团队负责人朱谢飞表示,重点区域要“盯

牢”。比如,卫生间是意外高发区,建议采取多重防护措施:首要消除地面高差,可拆除隆起挡水条,将门口改为斜面过渡,以杜绝绊倒隐患;其次应铺设防滑地胶,防止湿滑摔倒;此外,在马桶及淋浴区周边须安装“扶手系统”,起到辅助起身的作用。

同样,卧室里,床的高度很关键——坐到床上脚要能踩着地,以40-50厘米为宜,方便老人起身。卧室地面可铺设具备缓冲功能的木地板,以减缓意外摔倒时的冲击力。

也有人问晚上起夜怎么办?装几个智能小夜灯与智能传感器,人一下床,灯就自动亮,晚上如厕、喝水不用摸黑找开关。

朱谢飞强调,适老化改造需定制化设计,建议邀请专



图据AI生成

业团队上门评估,排查隐患点,量身定制方案。“适老化改造不仅是对物理空间的调整,更是对长者生活品质与尊严的温情守护。”

本报热线将在2025年“老年友好·浙里同行”浙江人口老龄化国情教育活动期间持续畅通,作为服务专业的助老平台,为老年读者提供更多暖心“锦囊”。

## 浙江省 养老院长集体“充电”

本报讯(记者 乐美真 通讯员 施林艳)近日,由浙江省民政厅主办的“2025年养老机构院长能力提升项目”在杭州开班,来自省内外的100名养老机构院长参加。

本次培训课程设置涵盖了星级评定、消防安全、服务质量等核心管理能力,还设置了精细化运营等特色课程,来自消防救援总队、高校、律师事务所等多领域的专家授课,旨在全方位提升院长的综合素养与实战能力。

## 玉环市 清廉底色护健康

本报讯(记者 徐小翔)近日,玉环市第二人民医院健共体集团干江分院乡村医生黄国仁深耕乡村公共卫生服务,聚焦失能、半失能群体,协助家庭医生团队搭建家庭病床,定期开展换药、送药、血压血糖监测等服务。

该院以清廉建设为抓手,通过考核疾病诊治、慢病管理、电子健康档案更新等指标,实现辖区65岁以上老人规范健康管理服务率达65%以上。

## 越城区 情系桑榆 温暖同行

本报讯(通讯员 李楠)近日,绍兴市越城区浙善银色家园举办“情系桑榆·温暖同行”主题活动。现场,老师详细介绍宋锦的历史渊源与工艺特点,老同志们穿针引线、裁剪缝制,将精美的宋锦布料与珠花配饰巧妙组合。

浙善银色家园相关负责人表示,将持续开展此类惠民活动,增强老年群体的获得感与幸福感。

## 做父亲的“专属大厨” 六旬美食博主5年获赞超154万

本报讯(记者 林雨尘 通讯员 胡祎妮 马巧娜)“今天有炸带鱼、酥鱼、椒盐鹌鹑……我们家餐桌几乎被荤菜‘霸占’。”11月19日中午,63岁的项世芳把热气腾腾的饭菜端上桌,笑呵呵地招呼99岁的父亲项小达用餐。看父亲吃得津津有味,项世芳眼里满是温柔笑意:“每天最踏实的时刻,就是看他吃得香。”

项世芳的好手艺,是从母亲那儿传下来的“家学”。记忆中,母亲总能用简单的食材变出一桌令人回味无穷的佳肴。耳濡目染下,他也渐渐爱上烹饪,年轻时在村里做喜宴大厨,后来也曾在幼儿园担任厨师。

项世芳退休后,就承担起

陪护父亲的主要工作,与父亲吃住在一起,为他烹制一日三餐。他说,希望能将与父亲在一起的时光记录下来,拍摄、剪辑、发布都由自己一力完成。

2020年,第一个视频正式发布,截至目前,他的主页已发布视频近700个,获赞超154万。打着“家有一老如有一宝”标签,没有脚本和精美后期,有的只是在他眼中平淡的时光和简单的幸福。

项世芳坦言,自己也没想到会有这么多网友点赞、评论,这让他有些受宠若惊。他说:“我们的生活不会因此有什么变化,但希望这些内容能感染更多人。”

项世芳也承认,照顾老

人,不只是做饭那么简单。“老一辈都节俭,总想着先把剩菜吃完。”项世芳无奈地笑,“我们得‘斗智斗勇’,悄悄把剩菜藏起来,给他做新鲜的。剩的,就我和兄弟们解决了。”

零食也是“甜蜜的烦恼”。“得惯着,也得管着。”项世芳说,父亲嘴巴闲不住,零食不能断,但又不能吃太多。

令人惊讶的是,99岁的项小达牙口特别好,连干货都嚼得嘎嘣脆。“我呀,就这点爱好——吃!”项小达乐呵呵地“坦白”,“荤菜是心头好,素菜没味道,不好吃。”

项世芳说,他的心愿很简单,想给爸爸做更多好吃的,陪他更久一点。