

# 辅助生活 长沙老人有了“临时儿女”

文：今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 供图：受访者

“晓金，明早来我家时带点桂花汤圆，晚上闻到桂花香我就想吃汤圆了。”接到刘奶奶的电话，养老服务员李晓金第二天大早就给刘奶奶做了桂花汤圆当早餐。

如今，虽然养老机构、养老院逐渐增加，但不少老人并不想离开子女独自生活。如今，在长沙城里悄然兴起了辅助生活的养老居家方式——像李晓金这样的养老护理员，在老人独自在家时成了他们的“临时儿女”，上门照顾老人的起居生活。这种新型的护理方式，也成为长沙老人眼中新潮的生活方式。

## 什么是辅助生活？

辅助生活是一种长期的老年护理选择，提供个人护理支持服务，如膳食、药物管理、洗澡、穿衣和交通等等。辅助生活这个概念既激进又吸引人：长者们即使已经半失能或失能，但有充分的自主权，同时也拥有隐私。当他们需要协助的时候，会有护理人员来帮忙。他们有人陪伴，还与外界保持联系，继续过自在的晚年生活。这种服务似乎和传统的护理院相似，但因为老人能与家人共同生活在一起，所以特别受到当下城市人的喜爱。



扫一扫，了解长沙老人新鲜的生活方式

## 每月为老人上门服务12次

“你愿不愿意去养老院？那边地方又大又舒服，还有很多老人一起玩呢！”护工李晓金记得，她曾这样问过好几位老人，得到的回答多是“金窝银窝不如自己的狗窝”。老人想呆在家里安度晚年，因此，像她这样上门服务的护工尤为重要。

李晓金家住长沙市望城区丁字湾街道兴城社区。三年前，她加入坤元养老服务有限公司，成为养老护工，为所在社区的十名老人进行上门服务。

“这些老人，最大的92岁，最小的也有71岁了，基本上生活都能自理。”李晓金说，她一般早上六点多钟起床，七点到达第一位老人家里，给老人带上包子、豆浆，或者到家里给老人做面条。接下来，她就开始打扫卫生、洗衣服。工作时，李晓金会和老人说说话。

“大多数老人的子女白天都不在家，难免有点寂寞。有时事情做完了，老人还会拉着我的手让我别走。”李晓金说。

有人说，照顾老人比较繁琐，但李晓金却觉得这份工作很自由。

“公司规定一个月要去老人家里服务12次，这样算下来，大概每隔三天我就要做一次上门服务。”李晓金说，她每次上门时，会帮老人测血压、擦洗身子、剪头发、剪指甲。

“照顾老人看着很麻烦，其实都是一些小事，细心一点就能做好。”所以，李晓金每次在老人家大概呆1至2个小时，而一次上门服务下来，她护工的报酬只有15元。

“相当于半公益性，但工作做起来很有意义。”李晓金笑着说。



李晓金正为老人理发。

## 上门养老和月嫂一样走俏

“现在好多老人夸我做饭好吃，我的做菜手艺还是我上门服务的阿姨教的。”10月16日，湖南万众合社区服务管理有限公司的护工柏思春告诉今日女报/凤网记者，做了八年养老护工，如今她成了小区里爷爷爷奶奶最喜欢的人。

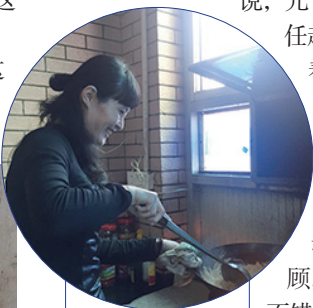
柏思春是永州祁阳人，2011年开始在长沙做护工，主要是给老人做上门服务。“我与养老院、老年公寓里的养老护理员不同。我会每天去老人家中打扫卫生、洗衣服，甚至陪老人出去买菜、做做饭，剩下的时间，我就会陪他们聊天。”

柏思春说，目前，她正负责照顾两个家庭的老人。

家住长沙市芙蓉区的刘奶奶，一直请柏思春去她家做养老护理。“之前我50岁的儿子中风了，在医院治疗一段时间都没痊愈。”刘奶奶说，儿子回家后，柏思春又兼任起照顾他的任务。柏思春之前是学体育的，对康复运动有一定了解。

所以，她给刘奶奶做上门服务时，还会帮助她儿子做康复运动。经过柏思春的照顾，刘奶奶的儿子康复得不错，现在能自己开车了。

“我们在芙蓉区就有40余名护工做上门养老，她们全是40岁左右的女性，有时养老护理员和月嫂一样俏，需要提前预约才行。”湖南万众和社区服务管理有限公司相关负责人介绍，随着居家养老人群的增长，很多年轻人都为父母请上门养老护理员。

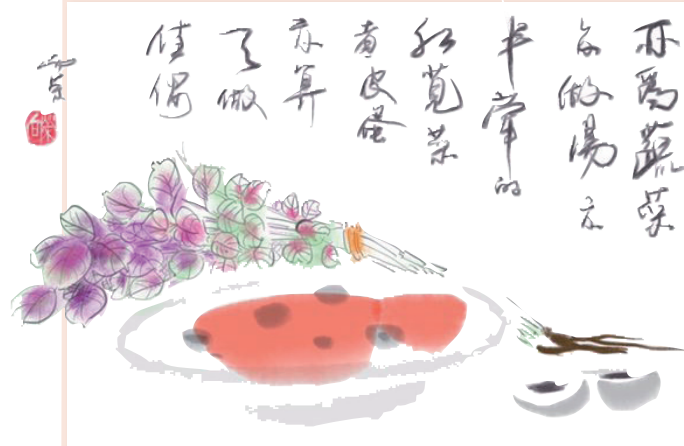


柏思春说她的厨艺都是当时服务的一位阿姨教的。

## 最湘的菜

湘菜早在汉朝就已成菜系，口味多变，品种繁多。本期开始，我们特邀爱生活爱美食且研究湘菜多年的刘利君女士，用味蕾和文思一起烹饪出她眼里的一个个“最湘的”经典湘菜。当然，我们也不仅是想让您垂涎三尺——原本想请酒店大厨为您奉上菜谱，可您也许更希望从湘菜里吃出家的味道，而最地道的湘菜往往出自家人之手。我们特邀一些主妇来教您做菜，她们都来自最朴实的家庭，她们也是湖南家政服务圈里的顶级大厨，她们教您做的菜，是最私房的菜、“最湘的菜”。

### 开栏语



## 红苋菜煮皮蛋

文：刘利君 供图：郑向荣

一直觉得食材和食材的邂逅都是一种缘分。是在怎样一种机缘巧合下，两种生活在不同环境中的食材会组合在一起形成一道成熟的菜品，又广为传播？就像红苋菜和皮蛋。

湘菜中，亦为蔬菜亦为汤亦半荤的红苋菜煮皮蛋，算是天做佳偶。

红苋菜完全不同于其他蔬菜，煮熟后会溢出玫红色的汤汁，浓烈瑰艳，若倒入饭中，整碗白米饭全是玫红，就像莲藕染红指甲。

松花皮蛋剥完皮后，绿油油的，就像幽灵的眼睛。在很多地方皮蛋只是做成凉拌菜，一切四瓣，淋上麻油酱油等就大功告成。湖南人偏要另辟蹊径，让它与辣椒相遇，靠插体和插棒的碰撞，做成插辣椒皮蛋，辣得霸气；与红苋菜的结合，则是让皮蛋跌进了温柔乡，让幽灵般的皮蛋温润起来。

红苋菜在融化的猪油铁锅里快速翻炒后，清新香甜，加水，煮出一片红艳艳的汤汁，皮蛋喇地一下滑入这有色有香的汤汁中，被锅铲铲到四分五裂，在汤中就几乎魂飞魄散了，融入了红苋菜的清甜，只是一味地呈现着自己柔软清嫩的小身姿，向苋菜汤谄媚着自己的鲜味。而苋菜也更加做小服软，片片菜叶已柔若无骨，恨不能全融进皮蛋的怀抱。二者都如此主动地向对方靠拢，低到尘埃里，撒一把蒜子，最终成就了汤。

那锅汤，清新鲜美，几乎鲜到骨髓，而且色泽明艳，绝不是光有红苋菜就可以熬出来的，也不是光有皮蛋就可以的。只有红苋菜和皮蛋的完美结合，而且是完美的表现，才可以成就。

而蒜子，白净脆嫩的蒜子，在汤里煮出了人生的另一个境界：浑圆粉嫩，而且红润。这就是最美的年华最美的风姿。

凤网e家合作商湖南雅兮家庭管家公司 指导老师毛洪凤支招用料

主料：红苋菜1把、皮蛋2个

调料：食盐适量、鸡精适量、蒜适量、猪油(板油)适量、水适量

### 红苋菜煮皮蛋的做法

1. 热猪油下蒜片翻炒，随后下皮蛋块过一下油并加水烧开。
2. 稍熬一小会，待汤显出白色时下红苋菜，转小火煮开几滚。
3. 撒盐调味，撒鸡精少许就做好了美味的红苋菜煮皮蛋。

## 凤网e家集装箱

### 隆回：为贫困妇女送家政培训

今日女报/凤网讯(记者 王沁蓉)为有效促进贫困妇女就业，实现“培训一人、就业一人、致富一户、带动一片”的目标，10月13日，隆回县“百城万村”家政扶贫培训班在县委党校开班，当地80余名贫困妇女将参加为期6天的免费培训。

邵阳市爱君家服务有限公司为此次培训班

精心设计了课程内容，采用“理论教学+实际操作”的教学方式，增强学员的学习兴趣，聘请省内母婴行业资深专家进行授课，提高学员的职业技能，让她们掌握一技之长，而这对于家庭生活负担重、无法走出去的贫困妇女无疑是巨大的帮助。同时，该公司将为考核合格者免费推荐就业。