



# 续写人生新篇章，构筑高品质养老生活

## ——泰康之家·湘园三位居民的“享老新生活”侧记

张云龙 王星懿 刘腾响

### ——结语——

健康是享老的基础，也是老年人最关注的问题。长寿时代到来，老年人对于高品质医疗服务保障的需求迫切。正是得益于完备的医养服务体系，让入住湘园的居民们少了许多后顾之忧，越来越多的老人们能充分体会文化享老、智慧享老的魅力。

园区内目光所及之处均配备了拉绳报警器，一旦出现意外事故，只要拉绳，很快，后台收到报警，管家、医护、安保团队以最快速度到达现场。泰康之家湘园相关负责人介绍，为实现无死角安保，湘园为每一位居民派发“居民一卡通”，日常可以凭卡进出、结算餐费。遇紧急情况，摁下卡上的求助按钮，能和工作人员通话，还能快速定位求助位置，并前往施救。

同时，依托配套建设的长沙泰康之家湘园康复医院，打造“紧急救助—健康管理—老年康复”三重安全防线，为老年人提供疾病预防、诊断、治疗、康复、护理等一站式、连续性的医养服务。“医院建在社区内，更安全也更便捷。”泰康之家湘园相关负责人补充道，“泰康之家致力于满足人们对美好生活的核心需求，探索应对长寿时代的企业方案。改变国人对待生命的态度和养老生活方式，是泰康一直不变的初心和使命。”

养老咨询电话：40080-95522

### 传递巾帼力量，85岁的中国结“大使”

国画、书法、19世纪俄国文学、中国结编织技艺……入住湘园社区刚满1年的张帼珍，今年85岁。谈起这位湘园的新居民，大家都尊敬地称她“帼珍老师”。

青少年时期，因对文学和艺术的热衷，18岁那年，张帼珍考入了北大哲学系。因为大学同窗恋人的一封信，她横跨一千多公里，从魔都上海移居到湖南。后来，又相携在湖南师范大学哲学教授的岗位上直至退休。

退休后的生活，对于张帼珍而言，是新的开始。

翻开整理成册的《帼珍画集》，牡丹、荷花、兰竹、海棠等国画中的传统意象跃然纸上。在水墨、重彩的点缀下，从花瓣的纹理，到叶片的脉络，都刻画得淋漓尽致，栩栩如生；手指在红绳间舞动，通过不同的绳结方式，各异的图案和纹理不断呈现……退休初期，张帼珍和儿子一家共同在加拿大生活，热爱艺术的她，通过书籍自学了中国结的编

织技艺。这门古老的民间艺术，让她的生活呈现新的色彩。“一根红线，就能编织出各种形状，并兼具美观和实用性。这是中国妇女勤劳和智慧”的体现，更反映出中国妇女对美的不懈追求。我要把这样的美和精神，传递给更多人。”在国外时，张帼珍就义务传授中国结的技艺。

入住湘园后，正值开园2周年之际，工作人员特别为张帼珍举办“张帼珍·我与中国结”主题展览，一系列她的中国结作品和制作手稿、图纸被整理展出，现场参观者无不惊叹。

在社区文化的浸润下，张帼珍也把自己的长寿理念和活力养老做了有机结合。部分精品小样在湘园活力中心长期展出，她也被乐泰学院聘为义工老师，越来越多的居民和她一道编织中国结。小小的绳结中，承载着帼珍老师对传统文化的尊重和生活的热爱。

20000多平方米的活力中心里，配备了恒温游泳池、健身房、瑜伽舞蹈教室、麻将室、图书馆、手工作坊、影音室等活动设施。

“这里宽敞、明亮的居室，齐全适老的活动设施，专业细致的服务团队，让我开启了全新的生活篇章。”在湘园完善的硬件设施支持下，陈晓开始健身锻炼的旅程。

“湘园的健身教练很有耐心，也很专业，带着我从零基础，到逐渐入门。两年多时间里，我的体脂率降低到了13%。今年10月，已经76岁的我，首次参与了长沙马拉松健康跑项目，这对我来说意义非凡。”回忆入住湘园的变化，陈晓的眼中满是自豪。

肖自心的问题来自天南地北，内容也颇具想象力。肖自心了解到有这样一个能够为乡村孩子们启蒙科学教育的平台，便积极加入到“科学先生”志愿行动。肖自心亲手写下的回答纸张，常常是厚厚的一摞，他结合自己的专业知识和工作经历，持续为小朋友们答疑解惑。

在湘园，独具泰康之家特色的“活力养老、文化养老”等享老新方式，深受长辈喜爱。围绕社交、兴趣、健康、体能和益智五大类，湘园累计开设了94门品质课程，为居民带来各类丰富且精彩的课程分享。87岁的肖自心也在湘园重登讲台，他在社区的宝石鉴赏讲座上，向大家分享首饰鉴定的相关知识，收获众多好评的同时，更加丰富了居民的文化生活。

2022年3月，泰康之家·湘园正式开业。陈晓果断地将经营的公司交接给了两个女儿，自己则全身心地拥抱了退休生活。他和妻子一起，决心搬离位于城市中心的住宅，选择湘园颐养社区。湘园气贯如虹的现代风格建筑、富有层次感的园林院落空间给陈晓留下了深刻的印象，“整个社区广场被包围在山谷之中，生态环境优越，是得天独厚”的颐养之地。”

地处长沙梅溪湖国际新城二期核心位置的湘园，总投资约29.5亿元，地上建筑面积约19.7万平方米，可提供2150个养老单元。在湘园

### 76岁，第一次站在马拉松的赛场

陈晓在湘园有着一个特殊的身份，他是湘园首批签约入住的居民。

“1996年，我被诊断出高血压。随着岁月的流逝，身体开始频繁发出警告。”陈晓回忆道，“最严重的一次，开车时突然感到头晕呕吐，甚至瞬间失去意识。”身体的种种反应，都在提醒他，健康已经亮起了红灯。面对这些挑战，陈晓没有选择退缩，而是开始为自己的养老生活精心规划。“在全国养老项目的参观考察中，泰康之家的医养模式给我留下了深刻的印象。数年前，得知泰康之家将要入驻长沙，就一直在关注。”

### 解惑答疑，湘园87岁的“科学先生”

从事地矿工作达24年的肖自心，1999年，在湖南科技大学的副教授岗位上离岗退休。

20余年翻山越岭的工作经历，肖自心的足迹遍布湘楚大地。丰富的野外勘探经验，成为他宝贵的人生财富。1993年，肖自心接到新宁县人民政府的崑山考察邀请函，便和湖南师范大学邹文发教授组成工作小组，连续5年利用寒暑假深入当时人迹罕至的崑山深处，进行《崑山丹霞地貌的形成机制》的课题研究。

如今的国家级5A景区崑山，闻名遐迩的“天下第一巷”景点，以238.68米的长度创下世界之最，这正是由肖自心所在的工作小组在第一

次的实地测量中得出。随后的数次考察中，肖自心和团队积累了景区的第一手数据资料，为崑山风景区的开发、申遗奠定坚实基础。

2023年6月，肖自心成为了湘园居民大家庭的一员。他凭借着深厚的科学底蕴和对教育的热忱，成为社区中“科学启蒙者”的角色。入住湘园后，肖自心运用他的知识和热情，继续在科教的道路发光发热。在泰康溢彩基金会的支持下，湘园联合科学种子公益项目团队，发起“科学先生”志愿行动，为科学种子兴趣班的乡村孩子们寻找答疑志愿者。

“蛇遇到危险是怎么保护自己的？”“治理沙漠环境会产生哪些影



本文图片由泰康之家·湘园提供

### “一县一品”公益宣传系列之崑山脐橙



崑山脐橙所获荣誉。

## 崑山脐橙 自然馈赠

余达 鄢跃斌 李盼

在湖南省西南部的新宁县，大自然赋予了这片土地得天独厚的地理优势，孕育出果中臻品——崑山脐橙。其以卓越品质和独特风味，受到消费者广泛关注和赞誉。脐橙产业已成为推动新宁经济社会高质量发展的特色产业。

#### 传承历史 培育产业

新宁种植柑橘历史悠久，明万历版《新宁县志》土产篇已有新宁县栽培柑橘的记载，1943年引种华盛顿脐橙试种并获得成功，是我国最早种植脐橙的地区之一。1978年来新宁县先后从华脐中遴选出自主品

种“脐橙7802”“脐橙7904”，1999年依托国家948项目引进纽荷尔新系、华红、福本及杂柑类等28个新品种。1979年，新宁县被批准为全国4个脐橙出口基地之一。2002年农业部批准新宁为赣南-湘南-桂北柑橘优势产业带脐橙生产重点县；2007年崑山脐橙获得国家绿色食品认证；2008年崑山脐橙获得国家农产品地理标志保护认证；2018年“崑山脐橙”被国家农业农村部登记为非主要农作物品种；2020年新宁脐橙产业扶贫经验入选《全国产业扶贫100例优秀案例》；2022年“崑山脐橙”成功注册地理标志证明商标。

目前，全县脐橙已形成面积50万亩、产量70万吨、产值50亿元的产业规模。建成百里脐橙走廊，发展6万亩以上脐橙种植优势乡镇3个，集中连片万亩以上标准化生产基地12个、500亩以上脐橙标准园104个。崑山果业、龙丰果业等8家企业脐橙产业园列入现代农业特色产业园省级示范园。依托脐橙产业，新宁县被纳入国家农业绿色发展先行区、国家农业现代化示范区创建名单。

#### 依托资源 升级产业

新宁属于中亚热带湿润气候，境内光照充足，达到1495.2小时的年日

照，5510.5℃的年积温和平均291.2天无霜期；雨量充沛，空气相对湿度在81%以上，土壤pH值在5.5-7.0范围内，并以疏松、富含有机质的紫色土和红、黄壤为主，富含各种有益人体健康的微量元素。

新宁是国家生态文明示范县和国家重点生态功能区，优越的气候条件和富含各种微量元素的山地土质非常适合脐橙的生长，是种植优质脐橙的黄金产区。充足的营养和无污染的环境使得崑山脐橙果大、皮薄、色艳、味甜而富有香气，富含丰富的维生素C和多种矿物质，可食部分达75-83%，100毫升果汁中可溶性固形物达12-14%，维生素C含量达48-65毫克，果糖含量达11-15.2克，果酸含量达0.6-0.9克，达A级绿色食品标准。

同时，新宁以列入国家农业绿色发展先行区和现代农业特色产业集聚区为契机，大力推进“三品一标”农产品认证。建成省内一流的柑橘无病毒苗圃基地及柑橘大苗基地，年生产优质脐橙苗木300万株；推广“良种+良法”，大力实施全国果菜茶（脐橙）有机肥替代化肥示范县项目，连续8年实施脐橙老园提质改造工程，完成老园提质改造示范点1.5万亩，带动改造16.5万亩。20.5万亩崑山

脐橙通过国家无公害农产品产地认定，20个企业脐橙产品获国家绿色食品认证，5家企业通过国家出口果园（企业）认证，50万亩崑山脐橙通过国家地理标志保护认证，25万亩脐橙产品通过国家绿色食品认证。《崑山脐橙区域公用品牌标准化生产体系》7项技术规程，《邵阳市崑山脐橙产业促进条例》正式向社会发布。一代代新宁果农采用标准规范的种植理念，悉心耕耘、传承创新，用心呵护每一棵脐橙树，用高品质的脐橙让这一份大自然的馈赠流光溢彩。

#### 注重融合 发展产业

做实“橙”旅融合。推动园区变景区，打造旅游精品线路5条，开发出“春季赏花、秋季赏果、冬季采摘”等不同季节的脐橙旅游项目，发展脐橙观光、采摘体验脐橙宴、脐橙田园小戏等特色项目，实现脐橙产业与全域旅游、乡村振兴无缝对接。拓展“脐橙+旅游”模式，形成以金石镇、黄龙镇为中心的脐橙产业核心区、崑山

核心景区农旅一体化示范区、脐橙主题休闲观光长廊，建成脐橙标准化生产示范园44个。

推进“橙”工融合。培育省级农业产业化联合体4家，发展省级龙头企业6家、市级龙头企业14家、脐橙加工企业128家，农民专业合作社410家，其中国家级合作社3家、省级示范社14家，省级百佳合作社4家，省级示范家庭农场15家、省级百佳示范家庭农场3家。山之良科技公司脐橙精深加工项目已建成投产，年处理脐橙达10万吨。支持5家企业实现脐橙自营出口，出口脐橙达到1.1万吨。

实现“橙”意联盟。金石、黄龙、水庙等10余个脐橙主产乡镇和月汉、中关、新全等近50个主产村绝大部分农户与经营主体形成较为稳定的利益联结机制，在技术服务、产品贮藏、市场销售、盈利分配等方面加强合作，进行优势互补，实现利益共享，带动农民群众增收致富，主产区农户依靠脐橙产业户均收入达到2.7万元以上。



湖南山之良科技有限公司脐橙精深加工基地。

（本文图片均由新宁县委宣传部提供）