

银龄农场

在位于拉萨市达孜区的特困人员集中供养服务中心(以下简称“供养中心”)的银龄农场里,歌声伴着泥土气息飘在田垄间。老人们一边闲谈,一边弯腰除草、分拣菜苗,在熟悉的农耕劳作里安享时光。

这片农田并非简单的休闲体验园,而是适配高原特点的农疗康复阵地。

记者了解到,供养中心将农耕劳作与康复照护相结合,分级安排农事、前置健康评估,让老人在播种采收间活动筋骨、收获成就感,在耕耘之中重拾自我价值,不断探索高原特困群体品质养老的新路径。 文/记者 次吉 图/记者 桑旦欧珠



“种下去的是土豆,长出来的是老人的精神头” 达孜区探索高原特困群体“农疗”养老新模式

田间歌声起

土地唤醒岁月里的农耕记忆

走进银龄农场,田间不时传来老人们悠扬的歌声。大家三三两两,有的弯腰拔除杂草,一边劳作一边闲话家常,时不时还合唱歌谣,田园里暖意融融。

这块农场并不是简单的“体验园”,供养中心负责人乐西平措介绍,农场始建于2025年12月,今年3月底正式投入运营,划分成播种区、管护区和采收区,按照作物生长节律安排老人分批参与。而开办农场的初衷,源于院内老人们的心愿。

“达孜地处拉萨河谷,属于半农半牧区域,土豆、白萝卜、小白菜都是当地传统农作物,

院里绝大多数老人一辈子和土地打交道,住进供养中心之后,空闲时间多了,常常觉得无所适从,心里总惦记着种地。”乐西平措说。

农场要解决的不仅是“有没有事做”,而是让老人在力所能及的劳作中活动筋骨、重拾本领,把养老过成有盼头的日子。“我们提出打造银龄农场的想法,老人们得知消息后都十分积极。”乐西平措说。

高原环境特殊,不少老人患有骨关节、心肺、高血压等基础疾病,工作人员提前做好规划,翻地等重体力活全部由工

作人员完成,老人只参与播种、浇水、除草、采收、分拣等轻量农事。

83岁的索朗在供养中心生活已有16年。说起银龄农场,老人表示心里暖乎乎的:“本来在这里吃、住都很好,平日里喝茶、跳舞,日子安稳。没想到中心还这么为我们着想,专门开辟农田,让我们能下地种地。”

还有一位80岁的老人,一辈子务农,根本闲不下来,再次走进菜地,满心欢喜。大家纷纷表示,平日里喜欢喝茶、唱歌跳舞,生活安逸,但内心也希望能动一动,农场正好满足了这份心愿。



因地制宜做农疗

筑牢高原田间劳作安全线

农疗,是通过园艺、农耕等劳作实现身心康复的照护方式。在达孜,这种模式有着别处难以复制的适配性。这里的农疗不是让老人从头学习新技能,而是唤醒他们早已熟练的农耕本事,身体记得,双手熟悉,更容易收获满足感。

乐西平措介绍,拉萨日照强、昼夜温差大、无霜期短,农场特意挑选耐寒、生长期短、便于管护的蔬菜品种。同时,考虑到高原老人普遍存在关节退行性病变、心肺功能减退等问题,农场劳作坚持低强度、短时长、可中断的原则。

“并不是老人想下地,就能直接走进田里,我们要依据健康档案

先开展前置评估。”供养中心康复师索朗卓玛介绍,供养中心组建了由医生、护士、康复师、藏医组成的评估团队,保障农疗安全开展。

评估时会调取老人基础健康档案,参考既往病史、肢体功能状况,同时结合老人当日的精神、睡眠、饮食,以及关节、心肺实时状态综合判断。依据评估结果,为老人匹配对应的农事劳作。“如果老人处于疾病急性期、身体不适,则不参与实操劳作,可以在田边静坐观摩、聊天。”索朗卓玛说。

劳作现场,索朗卓玛与护理人员全程值守,实时观察老人状态,动态调整训练强度。“劳作任务可灵活调整,体力不足就从重活转为坐姿分拣;身体状态欠佳,

就劝其回房休息或在田边观摩。当日田间表现全部记入康复台账,更新个人康复方案,作为下次参与农疗的参考。”索朗卓玛说。

采收的蔬菜就近送入供养中心食堂,一筐带着泥土气息的小白菜、萝卜,很快就能端上餐桌。食堂落实食材全流程溯源和24小时食品留样制度,从田间到餐桌运输仅几百米,新鲜安全,也降低了食材采购成本。

66岁的拥珠拉姆,在供养中心生活近12年,常到田间参与除草等轻活。她告诉记者,吃上自己种出来的蔬菜,很有成就感。收获的蔬菜还能送给前来服务的志愿者,更让自己觉得依然有能力帮助他人。

耕耘即是康复

让兜底养老长出暖心滋味

在索朗卓玛看来,农疗不只是种菜,更是康复训练,于是供养中心将田间劳作和院内“一人一策、精准服务、动态管理”的康复计划深度融合,把室内康复延伸到田间地头。

供养中心原本在室内开展关节活动、肌力恢复、步态平衡等常规康复训练,如今银龄农场的农事活动作为室内康复的生活化补充。老人下地劳作结束后,康复团队会把田间参与情况、身体耐受情况记入康复台账,同步更新至个人康复方案。

同时,针对术后、偏瘫、关节功能障碍老人,团队制定专属康复个案,开展阶段功能训练。室内康复提升老人肢体能力,帮助老人更好完成田间劳作;老人在地里的实际动作表现,又反过来调整室内康复训练难度,二者相互衔接。

“蹲起、伸手这些动作,本身就是康复训练。”索朗卓玛说,不少老人抵触刻板的室内康复,会认为做康复代表自己身体有病。而翻土、播种、除草、采收时自然产生的蹲起、弯腰、抬手等动作,在不知不觉间完成锻炼。

“蹲起强化下肢力量,活动髋膝关节;伸手采摘、拔草,活动肩肘腕上肢关节;在田垄间缓步行走,练习身体平衡。老人专注农耕,不觉得是在做康复,却完成肌力、关节、平衡的功能训练,这种方式往往比单纯室内训练效果更好。”索朗卓玛说。

农疗带给老人的改变,远不止身体机能的恢复。

供养中心不少特困老人无儿无女,长期处于“被照顾”的位置,很容易产生自我价值感缺失。在银龄农场,他们成为生产

者、收获者、分享者,收成的一部分供给食堂,一部分由老人亲手送给前来探访的志愿者和爱心单位。一颗土豆从地头走到碗里,走的是一条“劳作—收获—分享”的闭环,也是老人重新确认自我价值的路径。

乐西平措介绍,从2025年底公建民营改革落地,“三零”照护理念(零束缚、零卧床、零过度依赖尿不湿)和“类社区化”生活模式推行,再到银龄农场投用,供养中心正把基础兜底保障升级为品质养老。下一步,供养中心将稳步扩大自给种植规模,持续联动“共享子女”志愿陪伴、藏医特色康养等服务。

“种下去的是土豆,长出来的是精神头。”乐西平措感慨,老人脸上的笑容,就是这块土地最好的收成。