

开启中老年康养新篇章 共绘多彩退休画卷



在岁月的长河中，中老年群体宛如沉淀着智慧与故事的宝典，他们为生活奔波半生，理应在退休时光里享受安宁、拥抱欢乐、重焕活力。逸养时光康养中心应时代之需、顺国家号召而生，承载着为广大中老年朋友打造理想生活港湾的使命，正缓缓揭开它神秘而迷人的面纱。



逸养时光背靠两大实力股东，犹如参天大树扎根于肥沃的土壤。雄厚的资金注入，如同源源不断的活水，滋养着这片康养天地成长、壮大；丰富多元的资源汇聚，似繁星点点，照亮了中老年朋友的康养之路。从金融领域的稳健保障，到医疗前沿的技术护航，再到教育层面的知识启迪，逸养时光整合各方精粹，精心雕琢出一套独具特色、面面俱到的康养服务体系，于康养行业崭露头角，成为一抹不可忽视的亮色。



当清晨的第一缕阳光轻柔地洒落在逸养时光康养中心的庭院，这里便开启了一场关于“医、食、住、行、养、悦”的六维交响乐章。“医”，是守护健康的坚固盾牌。专业的医护团队24小时待命，他们怀揣着对生命的敬畏与关怀，为每一位长辈的健康保驾护航。针对糖尿病、高血压、睡眠障碍、胃肠道不适、骨关节疼痛、痛风以及呼吸系统疾病等困扰中老年群体的常见顽疾，精心定制的综合调理方案逐一登场。这些方案并非千篇一律的模板，而是依据每位长辈的身体状况、病史、生活习惯量身剪裁，从精准的药物管理、适宜的康复训练，到贴心的饮食调节建议，全方位狙击病痛，助长辈们夺回身体的主导权，重新拥抱活力满满的生活。

“食”的乐章此时奏响。这里的空气中弥漫着家的味道与营

养的芬芳。专业营养师依据中老年群体的营养需求，精心搭配每日膳食推荐。软糯可口的粗粮、富含优质蛋白的精肉、缤纷多彩的新鲜果蔬，讲在您的膳食料理下，化为一盘盘美味佳肴。推荐餐食兼顾美味与健康，低盐、低糖、低脂，却不失风味，让长辈们在每一餐中摄取均衡营养，滋养身心。

逸养时光中心店内写满了舒适与温馨。康养中心的房间宽敞明亮，布置得宜，每一处细节都流淌着对长辈生活的洞察。柔软舒适的沙发、符合人体工学的座椅、无障碍的卫生间设施，从日常休息到特殊需求，都考虑周全。康养中心内采光极佳，推窗见景，或是繁花似锦的花园，或是静谧悠然的庭院，让长辈们足不出户便能与自然亲密相拥，感受四季更迭的诗意。



出行，在逸养时光亦无需烦忧。“行”的便利贯穿于每一次外出就医、每一趟研学游赏。配备齐全的无障碍出行体系，确保长辈们旅途安全、舒适。无论是前往医院复查身体，还是闲暇时光约上三五亲朋好友研学之旅，都能轻松启程，畅享出行之乐。

“养”，是一场身与心的修行。专业的养生理疗师们深谙传统养生之道与现代康复之法，结合长辈们的身体特质，量身定制个性化的养生计划。从传统中医的艾灸、推拿、足浴，到现代科技的理疗仪器辅助，疏通经络、舒缓筋骨，为健康加分。于此同时，心灵的滋养亦不落下，心理咨询师定期与长辈们促膝长谈，倾听心声、排忧解难，让内心的阴霾无处遁形。

而“悦”，则是逸养时光最灵动、最富感染力的音符。声乐歌唱教室里，悠扬的歌声此起彼伏，长辈们一展歌喉，唱响往昔的青春旋律，唤醒沉睡的艺术细胞；舞蹈室内，身姿轻盈、舞步翩跹，在音乐的律动中，他们仿佛重回年少，尽情释放热情与活力；形体礼仪课堂上，长辈们专注学习，举手投足间尽显优雅从容，岁月沉淀的气质愈发醇厚；瑜伽垫上，他们静心呼吸、舒展身体，在一呼一吸、一伸一展间找寻内心的宁静；书法、国画工作室里，笔墨飘香，横竖撇捺勾勒出对生活

的热爱，山水花鸟晕染出心中的诗意天地；朗诵舞台上，激昂澎湃或深情婉约的诵读声，诉说着岁月的故事、传递着真挚的情感；舞台表演区，更是汇聚了各路才艺，戏曲、小品、时装秀，长辈们盛装登场，绽放属于自己的光芒。



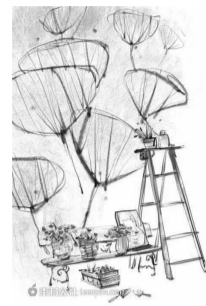
在这里，丰富多彩的专业课程仅是日常欢乐的一角。不定期举办的各种主题沙龙，宛如一场场知识与趣味的盛宴。读书会中，长辈们围坐共读经典，分享感悟，思想的火花在交流中碰撞；家居收纳沙龙里，学习让生活空间井井有条的小窍门，把平凡日子过得精致有序；健康沙龙上，专家亲临讲解养生保健知识，答疑解惑，让长辈们成为自己健康的第一责任人；艺术品鉴环节，品鉴古今中外佳作，提升审美，于艺术海洋畅游；趣味手工坊内，剪纸、陶艺、编织，巧手翻飞，一件件饱含心意的手工艺品诞生，承载着对生活的热爱与创意。

逸养时光最动人之处，还在于那“一对一的个性化”极致服务理念。每一位长辈在这里都不是被统一管理的“住客”，而是备受珍视、独一无二的角色。工作人员用心记住每位长辈的喜好、习惯，从清晨的第一杯温水温度，到睡前喜欢聆听的音乐曲目，事无巨细，皆悉心照料。“一天一元钱的康养服务”，并非简单的价格标签，而是一份沉甸甸的承诺。它意味着以亲民之姿，将高端康养体验带入寻常百姓家，让更多中老年朋友有机会踏上这片乐土，开启多彩退休新生活。



在逸养时光康养中心，岁月不再是容颜的折旧机，而是灵魂的升华炉；年龄不再是束缚活力的枷锁，而是积淀智慧的勋章。它以创新为笔，绘就康养新画卷；用服务为墨，书写中老年幸福新篇章。这方天地，静候着每一位怀揣对美好生活向往的中老年朋友，携手共创、同赴那缤纷绚烂的逸养新旅程，续写人生后半段的传奇故事，让退休生活成为人生最华丽的乐章。当越来越多的中老年朋友踏入逸养时光，他们将在这里寻得心灵的慰藉、身体的安康、生活的多彩，向着夕阳无限好的美好未来，昂首前行，绽放属于他们的熠熠光辉。

(宋磊)



诗歌

活力银华

写在活力银华
中老年健康生活广场开业在即

□ 骆新斌

青春在我们的血管里流淌
青春在我们的笑脸上绽放
我们跳舞，我们歌唱
我们沉浸在欢乐的海洋
五十岁的我们风华正茂
六十岁的我们斗志昂扬
七十岁！我们老骥伏枥
耄耋之年的我们乐观向上
在这里，我们用知识来滋养
在这里，我们向未来启航
在这里，我们相伴相助
在这里，我们用内心彼此照亮
来吧，银色年华在这里闪光
我们为不老青春代言
我们为世界播撒希望
活力银华
用健康铸就辉煌

慢慢活 静静享

□ 骆新斌

你经意地伤感着
时间不经意地流淌
你有许多未做完的事
和未完成的梦想
你奋力地奔跑
恨不能插上—双翅膀
你的眼中只有未来
早已忘记了过往
如果没有看到你脸上的焦虑
我以为这便是人生的模样
如果没有看到这一路的风景
我或许会像你一样慌张
请慢下脚步吧
请把这世界慢慢地欣赏
请你平静的内心
去感受生活的安详
太阳照常升起
百花迎春绽放
人间难得
此生不枉