

## 88岁老太独居20年 三拨热心人悉心照料

星报讯(王佳伟 宋梅 孙雨静 记者 马冰璐) 88岁的徐一琦奶奶家住合肥市蜀山区西园新村小区,从1997年起,她开始一个人生活。20年来,一直是热心的社区工作人员悉心照料她,20年里,由于工作调整,照顾她的人先后换了三拨,“他们对我都十分耐心、细心。”

从1997年搬到西园新村小区起,徐奶奶便开始一个人生活,“老伴去世了,两个儿子都患有精神疾病,一个常年在医院住院,一个在外独居。”提起这些伤心事,徐奶奶直抹眼泪,“到现在已经20年了,这些年,多亏了竹荫里社区的工作人员照顾我。”

徐奶奶说,20年里,由于工作调整,照顾她的社区工作人员先后换了三拨,虽然年事已高,但她仍能一一说出他们的名字,细心的她还怀着感激的心情把照顾她的工作人员的姓名和电话写在卧室的墙上,“这么多年来,一有事,我就找他们,他们每次都非常耐心,从来没有不耐烦过。”

说起这些热心的社区工作人员,徐奶奶十分激动,“这些年,他们为我做了许多事,每一件,我都记得清清楚楚。”如今,负责照料她的社区工作人员有5位,每周,他们都会轮流上门看望她,帮她打扫卫生,“有时候,家里东西坏了,也是他们帮忙维修。”徐奶奶说,一到雨雪天,工作人员还会轮流买菜送给她。

“20年来,家里需要跑腿的活也全是他们代劳。”徐奶奶说,她和两个儿子一有事或者需要办理什么手续,都是社区工作人员帮忙跑腿、办理,“这些年,多亏了他们。”

## 五旬何大妈组成健走队 匡河公园徒步走起来

在合肥市匡河公园,今年48岁的何宗萍一身运动装扮,手戴计步器,和30多名队友一起徒步行走,而这也是这个健走队的队长。

跟别的队伍不一样的是,这个队伍里的35名成员每天都必须走一定的步数,每个人都将进行考核打分,排名靠前的还能领到红包奖励。

■ 丁萍 刘亚萍 记者 沈娟娟

### 爱上健走,瘦身、治病两不误

盛勇今年45岁,最近几年,只有1米65身高的他突然开始发胖,最重时达到180斤。

“身体一胖,很多毛病都出来了,痛风、高血脂、血糖异常,那时候连走路都气喘吁吁。”盛勇告诉记者,考虑到健走和骑行最不需要基础,也不需要去健身房,于是他开始每天坚持健走。

早上六七公里,晚上六七公里,翻开盛勇手机APP,记者发现他每天大约都要走十几公里,“大约用了两年的时间,我瘦下来了,现在只有140多斤。”

今年5月,何宗萍发起成立了一支稻香村街道健走队,盛勇第一时间报名参加了,“我想把我的经验跟大家分享,一个人走路太孤单,大家一起可以交流心得,对健身更有好处。”

记者了解到,在健走队里大多数是一些四五十岁的人,平时要么不爱运动,要么长期坐在办公室。何宗萍说,就是希望通过这样的方式让大家“动起来”。

### 每天打卡,步数前三名发红包

跟别的健步走队伍不一样,这个队伍有着严格的考核机制:每天早上5点到9点要走3000步,或者每天17点到19点要走4000步。

“这叫朝三暮四,每天最好都上传自己的步数,可以通过手机APP或者电脑登录网页查看。”何宗萍介绍,这就像是年轻人经常在朋友圈里“打卡”一样,队员们每天必须走1万步以上,每分钟不低于100步,“每天有10分,根据队员的表现打分。”

平常的时候,健步走的队员都是各自分开走,偶尔何宗萍会组织大家来个“团队走”,提高团队的交流协作,定期还会组织健步走的评比,“步数前三名的,我们会发红包奖励。”

# “叔叔,我是你的眼”

## 侄子照顾孤寡失明叔叔饮食起居,让其安享晚年



李风华正在为叔叔理发

2008年,李长才因视网膜病变导致双目失明,不仅失去了劳动能力和经济来源,连基本的生活自理都是问题,侄子李风华自此担当起照顾老人的全部责任,9年如一日照顾老人的饮食起居。市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者在合肥高新区油墩社区蜀南庭苑小区见到李风华时,他正在为叔叔理发,“父亲已经去世多年,我就把对父亲的爱心和孝心全部给叔叔,让叔叔能够安享晚年。”

■ 李霞 邱学敏 记者 沈娟娟 文/图

“叔叔没有亲人了,病情耽误不得,还是先治病要紧。”为了让叔叔的眼睛尽快得到治疗,李风华和妻子商量后拿出女儿的学费,帮叔叔垫付了医药费。

李长才住院的日子,夫妻俩每天轮流去医院照顾叔叔,李风华的大姐、弟弟、妹妹也会抽时间去照顾。虽然眼睛救治及时,但却因为病情严重,李长才失明了,不仅失去了劳动能力和经济来源,而且生活上的自理都是个问题,让他原本就困难艰苦的生活雪上加霜。

### 不是父子胜似父子

刚开始,李长才每天不是磕到腿,就是烫伤手,做饭清洗都成了问题,情绪低落,话少了,人也日渐憔悴。考虑到叔叔多年来习惯于一个人生活,李风华和妻子进行了简单的分工,李风华负责给叔叔送早餐和晚餐,妻子负责给叔叔送中餐,两人还定期为老人打扫卫生、清洗衣物等。

“他经常留下来陪我聊天,说说外面的新鲜事,而且还给我买了个小广播,我就能知道外面的事了。”对于这个侄子,李长才赞不绝口,“如果没有他的照顾,我也活不了这么久。”

只要叔叔生病,李风华立刻请假带老人去看病,床前端茶送水,直至老人康复;经常把叔叔的被褥放到阳台上晾晒;把叔叔治感冒的口服药碾磨成粉,方便老人吞咽……渐渐地,叔叔的心情好转,情绪不再消极。

“父亲已经去世多年,现在我就把对父亲的爱心和孝心全部给叔叔,让叔叔能够安享晚年。”这是李风华现在最大的心愿。

### 拿出女儿学费帮叔叔垫付医药费

因为家庭贫困,李长才至今没有结婚生子。2008年的一个清晨,他突然感觉眼睛不适,李风华听说后,立即请假送他去了医院,检查发现李长才视网膜病变,病情严重,需要住院治疗,必须预交五千元医药费。

## 受“一碗饭、一瓶水”家训熏陶 热心大妈常年义务照顾孤寡老人

星报讯(侯月云 孙雨静 记者 马冰璐) 在母亲“一碗饭、一瓶水”的熏陶和“清白做人,善待他人”的家训的影响下,多年来,63岁的夏大菊一直坚持义务照顾小区里的孤寡老人。

63岁的夏阿姨家住合肥市蜀山区七里塘社区,提起她的名字,大伙都夸她是个热心肠,“她可热心了,经常照顾小区里的几位孤寡老人。”家住动力三村小区的刘阿姨说,几位孤寡老人也是逢人便夸夏阿姨热心、善良。

对于大伙的夸奖,夏阿姨十分谦虚,“比起母亲,我差远了。”她说,从自己记事起,母亲每天早上都会烧一大壶水,摆在饭桌上,“那时候,我们家住在路边,水是供路过的人喝的。”此外,每次做饭时,夏阿姨的母亲都会多抓一把米,多煮一碗饭,“这碗饭要么送给路过的货郎吃,要么用来帮助有需要的人。”

## 百岁老人一手带大15个孙辈

### 如今她眼不花、耳不背,还能熟背《三字经》和《百家姓》

星报讯(李进 孙雨静 记者 马冰璐) 家住合肥市蜀山区光明社区的朱守英奶奶虽已是百岁高龄,但记忆力仍十分好,她不仅清晰地记得家里每个人的生日,还能流利地背出《三字经》和《百家姓》。多年来,她不顾年迈,不辞辛劳,一手带大15个孙辈和曾孙辈。最近,在社区的张罗下,老人在家人的陪伴下,提前庆祝了百岁生日。

朱奶奶虽已是百岁高龄,但身体硬朗,精神矍铄,一头黑发的她仅有几根白头发,而且眼不花、耳不聋。常言道,家有一老,如有一宝。对于朱奶奶,孝顺的子孙们更是视若珍宝,“她把孩子们看得比自己的命还重要,她宁愿自己辛苦一点,也从来不舍得让孩子们吃苦、受累。”老人的四女儿贾贤芬告诉记者,这么多年来,勤劳善良的朱奶奶不顾年迈,不怕辛苦,一手带大了15个孙辈和曾孙辈。

夏阿姨说,从小到大,母亲一直言传身教,告诉她要清白做人,“小时候,有一次在上路路上,我捡到一个漂亮的发卡,由于没找到失主,我便夹在头上,回家后母亲问我哪来的发卡。”夏阿姨当即告诉母亲,自己找不到失主,想把这个发卡留下,“母亲却说,既然找不到失主,那就交给老师吧,不是自己的东西不能要,于是我乖乖地把发卡交给了老师。”

多年来,热心的夏阿姨一直用实际行动践行母亲定下的家训——清白做人,善待他人。黄奶奶是一位孤寡老人,一直独自生活,前几年的一个雪天,她不小心摔断了胳膊。得知消息后,夏阿姨立马赶到黄奶奶家,帮她洗衣、洗碗、做饭、打扫卫生,扶她上下楼。

除了黄奶奶,夏阿姨还常年照料另一位孤寡老人陈奶奶,“我经常给她送饭送菜。”有时候,家里包了饺子或者馄饨,夏阿姨总不忘盛一碗送给她。

朱奶奶的记性非常好,她清晰地记得家里每个人的生日,“小时候,她学过《三字经》和《百家姓》,如今仍能流利地背出来。”贾贤芬说,朱奶奶为人热情开朗,十分慷慨豁达,每年过年,朱奶奶都会出钱,让子孙们在饭店订四桌年夜饭,然后,一家人热热闹闹地聚在一起过年。

说起自己的长寿秘诀,朱奶奶说,自己生活作息十分规律,“每天晚上7点多睡觉,早上7点多起床,中午睡一两个小时。”在饮食上,她口味十分清淡,“不吃甜的、油腻的,最喜欢吃蔬菜和稀饭。”

在子孙们看来,老人之所以如此长寿与她的性格息息相关,“她一辈子都是笑呵呵的,从不与人争吵、生气,对待人和事,都十分温和宽容。”贾贤芬说,如今,朱奶奶每天最喜欢做的事是和子孙们唠唠家常、散散步。