

“中国好人”助老志愿服务项目—— 做老人身边的“一米管家”

■本报记者 于文博

7月14日至15日开展的河南省2023年文明实践志愿服务项目展示交流活动中，源汇区新时代文明实践中心“中国好人”助老志愿服务项目荣获二等奖。8月1日，记者对该项目进行了采访。

中国好人工作室助老志愿服务项目由源汇区新时代文明实践中心重点培育，依托漯河市新时代星火志愿团“中国好人”工作室实施。“我们一方面服务革命老兵，一方面服务社区孤寡老人、空巢老人。”项目负责人李胜勇告诉记者，“参与这个项目的目前共有四位‘中国好人’，还有‘河南好人’‘漯河好人’等。他们引领着团队在助老的路上不断前进。”

李胜勇也是一位“中国好人”。2011年，他开始从事公益活动，如今是漯河市新时代星火志愿团团长。

“我们寻访慰问的革命老兵中，年龄最大的已经101岁。在为他们服务的时候，我们心中充满深深的敬意。”李胜勇说。

每隔一段时间，李胜勇就会带领志愿者们到老兵家中看望，为他们检查身体，送去生活物品、药品等。101岁的革命老兵赵敬业在源汇新区丁湾村居住。老人年事已高，行动不便，很少外出。李胜勇经常和其他志愿者一起到老人家中帮忙打扫卫生、整理物品，陪老人聊天，至今已经坚

持了四五年。

“中国好人”工作室助老志愿服务项目的另一服务对象就是社区老人，“中国好人”刘杰在这项任务中起着示范引领的作用。刘杰在2019年9月入选“中国好人榜”，成为“孝老爱亲好人”，同时她也是漯河市新时代星火志愿团的一名志愿者。

刘杰家在老街街道新华街社区，“中国好人”工作室为该社区的八位空巢老人、孤寡老人提供精准服务。新华街社区负责人邓玮告诉记者，为了给老人提供更好的服务，他们组织了“小板凳议事会”和“一米管家”，发动老人的邻居加入志愿者队伍，成为距离老人最近的“一米管家”——平时为老人提供跑腿买菜、买药、送饭等服务，并及时将老人的健康情况、生活情况上报社区。每隔一段时间，“一米管家”就会在志愿者陈红乐家门口开“小板凳议事会”，将自己服务的老人的情况进行总结，提出老人生活中的需求，大家一起商议，共同解决。

东安街有一位92岁的独居老人。老人前段时间生病发烧，被“一米管家”及时发现送医。独居老人陈英男家玻璃破损的问题在议事会上提出后，参会的志愿者们纷纷慷慨解囊，为老人更换了玻璃。6月初，志愿者们刘同彬为八位老人检修电扇。“我们



志愿者为老人测量血压。图片由新华街社区提供

离得近，一天能往老人家里跑好几趟，对他们的情况最了解。”“一米管家”告诉记者。

除了精准服务，该项目还经常开展义

诊、义演等各类社会性敬老助老活动。“希望通过这个项目带动全社会形成孝老敬老的文明风尚，让更多的老人老有所养，拥有幸福晚年。”李胜勇表示。

69岁老人坚持水上救援5年



窦安全开快艇在河道巡逻。

■文/图 本报记者 杨旭

“作为漯河船员水上志愿者协会救援队的成员，我愿意用我的坚守换来大家的平安。”7月31日，在市区解放路沙河大桥下的快艇上，窦安全老人接受采访时说。

漯河船员水上志愿者协会救援队成立于2018年3月。窦安全是当时的发起人之一，目前担任协会副会长。说起成立协会的初衷，窦安全表示与个人经历有关。“我小时候，大部分时间都跟爷爷、爸爸在船上生活，一家人靠运输货物为生。”窦安全说，“协会里有不少人和我有类似经历，大家水性都很好，就想发挥特长，参加水上救援。”

今年2月的一天，正在值班的窦安全接到110转警：解放路沙河大桥下有落水者。他立刻带领值班队员赶到现场，将年仅13岁的落水男孩救上岸，并为他换上干净衣服，随后又背到路边，交给120救护人员。

像这样的事，窦安全做过的还有很多。自协会成立以来，窦安全参与执行救援任务20多次，志愿服务时

长达3000多小时。近年来，窦安全和救援队成员见义勇为、无私奉献，使这支救援队在我市公益事业群体中的影响力逐步扩大。

在所有救援任务中，让窦安全印象最深刻的是洪灾救援。2021年7月，河南遭遇特大暴雨。7月21日，窦安全跟救援队一起赶赴新乡卫辉救灾，在当地坚守7天，成功转移并妥善安置受灾群众1000余人，在深水区救援被困群众426人。“当时气温很高，很容易中暑。我们每天都忙到精疲力尽，是当地群众的支持给了我们力量。当时全国各地的救援队都汇聚新乡，大家齐心协力，帮助受灾群众共渡难关。”窦安全说，“这次救援行动让我感受到了发展志愿服务事业的重大意义，也坚定了把水上救援做下去的决心。”

除了水上救援，窦安全和救援队成员还会定期清理河里的白色垃圾。让他欣慰的是，随着市民素质的不断提高，河里的白色垃圾越来越少。“保护母亲河是每个漯河人的责任和义务。”窦安全说。

窦安全今年69岁，身体格外硬朗，这是他参与执行水上救援任务的本钱。说起养生之道，他坚信生命在于运动，坚持每天清晨跑步。在气温允许的情况下，上午、下午他各游泳一次。

今年夏天，窦安全走进市区一些学校开展防溺水安全知识宣传，提醒学生及其家长远离危险水域，并向他们普及正确的自救、施救知识。生活中，每当他看见有孩子在河边玩耍，就会上前劝其离开。“我想通过媒体对广大市民朋友说，您经过水库、池塘、河流等危险水域时，如果看到有孩子在水边玩耍，一定要停下脚步劝说他们离开。您的这一善举或许会在无意中救了孩子。”窦安全说。

通过水上救援，窦安全挽救了数十条鲜活的生命。他经常对救援队成员说，在关键时刻伸出手、用把力，或许就能挽救一个家庭。窦安全的志愿服务精神也吸引了更多人成为救援队伍中的一员，其中不乏热心公益的老人。

教你一招

夏天这样穿衣

对于中老年女性来说，夏天最忌讳穿得暗沉老气。建议大家尝试一些看起来贵气的服装，既显白又减龄。

四种色彩上档次

墨绿 墨绿色降低了色彩明亮度，给人一种沉稳、优雅的感觉，与中老年女性的气质吻合。墨绿色衣服自带浪漫、贵气，穿在身上减龄显白。

雾霾蓝 雾霾蓝没有牛仔蓝那样时髦，又不会像深蓝色那样老气，任何肤色都能驾驭。雾霾蓝搭配经典的黑白色简约高级，微胖的中老年女性也能穿出贵气感。

浅卡其 浅卡其既稳重又不老气，给人一种自然舒适的感觉。中老年女性夏天穿这个颜色不会让人觉得沉闷。

落叶黄 黄色华丽炫目，能够把贵气感通过服装展现得淋漓尽致。亮度偏低一点的落叶黄是中老年女性不错的选择，既明媚华丽，又不会显得过于出挑。

穿搭配色要讲技巧

色不过三 无论穿什么颜色的服装，全身出现的配色尽量不要超过三种，否则就会显得杂乱。严格控制好颜色数量和占比，将两至三种颜色进行组合，能让整体造型简约而有层次，看着就自然高级。

深浅分明 在进行颜色搭配时要利用好色彩之间的关系，将饱和度和亮度不同的颜色组合在一起，深浅分明更有利于强化造型层次。尽量将浅色放在上半身，衬托肤色；下半身穿深色，塑形显瘦。

色彩呼应 配饰要尽量以色彩呼应的形式出现，比如包包和鞋子颜色呼应、项链和裙子颜色一致，整体看起来会很协调。

本报综合

与你相伴 便是最好的时光

■文/图 本报记者 于文博

从风华正茂到步入老年，李联华和闫玉梅已经携手走过40多个春秋。他们风雨同舟、不离不弃，把平淡的岁月过得幸福美满。

7月31日，在市区沙河景苑小区李联华和闫玉梅的家中，记者见到他们时，闫玉梅坐在椅子上，脸色红润、满面笑容，身旁放着一根拐杖。李联华坐在一旁的凳子上，每每看到妻子起身活动都要叮嘱她：“走慢点儿，走稳当。”

八年前，62岁的闫玉梅在家穿衣时忽然倒地，丈夫李联华第一时间将她送医，被诊断为脑梗。在重症监护室住了12天，闫玉梅的病情得到控制，却落下了瘫痪的后遗症。

在医院治疗的九个月，李联华一直陪伴在闫玉梅身边。他吃住在医院，陪妻子治疗、做康复训练。“开始时我吃饭都得他喂，几个月后才能自己吃饭。”闫玉梅告诉记者，她住院期间，李联华忙前忙后悉心照料，瘦了近30斤。

出院后，闫玉梅每天还要到召陵区人民医院进行康复训练。李联华除了陪她训练，还要用轮椅推着她四处转转。“那一带我们转了个遍。推轮椅时间长了，我手上都长茧子了。”李联华笑着说，之所以坚持带妻子四处走一走，是为了缓解妻子的情绪。

夫妻二人把每天出门转一转的习惯一直坚持到了现在。如今，闫玉梅经过康复

训练，依靠拐杖可以自己走路，生活基本能够自理。为了让妻子到更远的地方看看，李联华购买了一辆电动三轮车，只要天气允许，他都要带着妻子出门，“我们几乎把漯河逛遍了。”李联华说，原本他打算两人退休后一起去旅行，如今虽然不能走太远，但也算圆了一起到处走走看看的梦想。“不管去哪儿，他都骑车带着我。看到风景如画的漯河，我心情特别好。”闫玉梅说。

李联华悉心照料着妻子。“以前我工作忙，家里的事情都是她操心。现在她生病了，我得照顾好她。”李联华说，从结婚那一刻起，他们就是共同体。无论遇到什么事情，两人都要一起承担。

据了解，李联华和妻子是经熟人介绍相识的，两人都是教师。结婚40多年来，夫妻俩琴瑟和鸣、相濡以沫。如今，两人还清晰地记得结婚时的情景，“结婚时的红纱巾、茶盘她都还放着呢。”李联华



李联华和闫玉梅夫妇。

说。

婚后，李联华作为高中班主任，每天披星戴月、早出晚归，早上5点多就离开家，晚上12点之前从没有休息过。看到丈夫工作繁忙，闫玉梅很心疼，就承担起了照顾家庭的重担。李联华的母亲患有重病，闫玉梅悉心照料，直至老人去世。

“说实话，玉梅生病前，我根本不知道家里的各种东西放在哪里，也不会做饭。”李联华说，妻子无怨无悔照顾家庭，让他能全身心地投入工作，他对妻子特别感激。

“只要夫妻同心，就没啥过不去的坎儿。”闫玉梅说。如今，他们的儿子有了自己的事业和家庭，李联华将全部心思都放在了妻子身上。两位老人相互陪伴、相互依靠，一起度过美好的晚年时光。

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，培养自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或热心公益、无私奉献，不求回报帮助他人、服务社会，传播正能量，倡树文明新风；或在养生与保健方面有独特的理念、方法等；或别具情趣、心灵手巧，在生活的某方面有特长和绝活儿；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻线索，请联系我们。电话：13938039936

欢迎提供新闻线索！



老妈厨房

酸甜可口的宫保虾球

■文/图 本报记者 杨旭

“宫保虾球与宫保鸡丁的做法类似，但虾肉比鸡肉更鲜美，营养价值也更高，酸甜的口味让人一吃就忘不了。”8月1日，家住市区嫩江路北大府小区的市民张纯向记者介绍了宫保虾球的做法。



以开始烹饪了。

首先，用刀将虾仁开背，剔除虾线，撒上盐和黑胡椒粉，加入2勺料酒、4勺淀粉，再慢慢抓匀。“抓到表面像被酸奶包裹着就可以了。”张纯说。

调配酱汁是制作宫保虾球的关键。将3勺生抽、3勺白糖、3勺陈醋、半勺淀粉及10勺水混合在一起，再准备大量葱段、少量蒜片和姜片，就可

将虾仁放入锅中煎炸两分钟后捞出；锅内留少许油，加入花椒煸香，再下入葱、姜、蒜继续炒香；炒一分钟后加入酱汁，用中火熬煮至黏稠状；下入虾球、花生米继续翻炒，让酱汁包裹虾球即可。

“爱吃辣的还可以加一些干辣椒。”张纯说。

别样晚晴

文学充实了我的晚年生活

■陈玉香

白驹过隙，时光荏苒。不知不觉间，我已经从工作岗位上退休六年了。

退休之后，女儿外出上大学，丈夫经常出差，我有了大把可以自由支配的时间。虽然在物质上我非常满足，但总感觉精神上有些空虚。

究竟缺什么呢？我想起了儿时的愿望——读自己喜欢的书，写自己喜欢的文字。于是，在50多岁的年龄，我重新拾起书本，并开始在电脑上码字，将自己的读书感悟和日常生活用文字表达出来。

小时候，因为家里穷，作为老大，我选择辍学，把上学的机会让给弟弟妹妹，自己则在家帮父母烧锅做饭、打理家务。生活条件好转后，我又以大龄学生的身份回到学校，重新开始学习。初中毕业后，我在家帮父母干了几农活儿，后来参加了工作，成为一名工人。我写的随笔、散文、诗歌

开始在单位的内刊上发表。这让我非常高兴，如同寻常日子里忽然出现了一道美丽的彩虹。

结婚后，我很快有了孩子，忙得如陀螺，看书、写作成了遥不可及的梦想。可在内心深处，我一直怀揣着文学梦。

“流光容易把人抛。红了樱桃，绿了芭蕉。”年轻时为了家庭不得不暂时搁置梦想，现在终于有了属于自己的时间，我珍惜这宝贵的光阴，要重拾自己的文学梦。

那一天，当我接到报社编辑的打来的电话时，一时竟激动得说不出话来。那是我第一次在报纸上发表文章，我至今仍记得当时编辑说的每一句话。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”在暮年做自己喜欢做的事、读自己喜欢的书、写自己喜欢的文字，将日子过成诗，让自己在文学的海洋里逐浪。我的晚年生活多么充实！

快乐健身

跳广场舞要用好道具

道具在广场舞中十分重要，编舞时要用好道具。

道具运用“活”起来

生活中的很多物品都可以作为广场舞道具，如拐杖、伞、帽子等。很多中老年舞蹈爱好者不是根据舞蹈内容去选择道具，而是觉得伞好看便用伞来展示舞蹈，这样感觉就不是很好。

运用道具时要多变，比如道具可以事先藏起来，在跳完一部分舞蹈后突然拿出来，就会让人眼前一亮，而不是从头到尾拿着道具跳。

相同道具舞出不同花样

以扇子为例。使用扇子时要注意，比如跳古典舞不要用小扇子或者功夫扇，只能用小团扇，或者带有绸带的扇子；跳现代舞不要用团扇，可以用小折扇；跳民族舞蹈时可以用

绸扇。道具扇子还可以作为表达情感的媒介，比如，用扇子遮挡住面部来表达害羞、腼腆，用悠悠地扇扇子来表达愉快的心情，用频繁地扇扇子来表达内心的焦虑……

有特色的道具更吸睛

同一类道具中，有特色的道具会更吸睛。

不少广场舞中会用到伞类道具，这里推荐花伞。花伞使用起来有盛世花开的感觉，电视台很多舞蹈节目都会使用花伞等道具。

对于老年人跳广场舞来说，扇子是非常好的道具。金翅是扇子中比较有特色的一种。舞者戴上轻盈的翅膀，在舞蹈过程中有时像蝴蝶飞舞，有时好似海浪层层叠叠。金翅集体舞很有气势，给人以震撼的视觉效果。

据《快乐老人报》