

聚焦 养老一线

徐小远：用爱为老人筑起温暖的家

■文/图 本报记者 张 赢

“叔，身体最重要，一定要好好调养，哪里不舒服跟我说……”7月11日，在市社会福利中心，护理员徐小远一边为朱大爷按摩胳膊，一边贴心地说。

“我年纪大了，身体时常不舒服，多亏这闺女给我按摩。”朱大爷告诉记者，话语里满是感激。

1986年出生的徐小远于2021年毅然投身养老服务行业。这一选择既源于她早年照顾失能亲人所积累的经验，也源自她对养老事业的初心。

入职初期，每天晚上，她1个小时至2个小时就要查房一次。老人们性格迥异，有的性格温和，有的脾气暴躁，需要她耐心安抚。她既要为瘫痪老人清理秽物，又要通宵值守，身心俱疲。

“当时家人都不理解我的决定。”忆起入行之初，徐小远说，长辈觉得“这是伺候人的活儿，不体面”；丈夫虽支持，却也心疼她太辛苦。她却坚定地说：“既然选择了，就一定要干好。”

入职第一个月，她刚刚摸清所负责楼层每位老人的饮食禁忌、作息规律和特殊需求，却突然被调去新楼层。对仍是“半个门外汉”的她而言，一切又得从零开始。“当时差点崩溃，手忙脚乱。”短暂的忙乱后，她迅速调整状态：白天跟着资深护理员学习，晚上在灯下整理笔记，把每位老人的照护要点一条不落地记下来。凭着这股韧劲，她很快适应了新环境。

记者了解到，市社会福利中心的老人都是特困人员——政府兜底救助供养的困难群众。“他们缺少的是家庭的温

暖。所以，我们要给予他们更多家人般的关怀。”徐小远说。

“爱是相互的。只有真心付出，老人才能从心底信赖你、依靠你。”徐小远这样说，也这样做。日子久了，老人们再也离不开她：逢她轮休，大家总追着其他护理员问“小远几点来”；有的老人干脆搬把小凳守在门口，掐着点儿等她出现。

日前，福利中心的刘大爷因病住院。刚能下床走动，他就急着要回福利中心，在电话里一把鼻涕一把泪地对徐小远说“想回家”。“当时听着电话那头老人带着哭腔的声音，我也跟着难受。”徐小远说，老人出院那天，她提前在福利中心门口等候，老人下车后握着她的手哭得像个孩子。

“叔，咱这就回家，我给您盛一碗您最爱吃的捞面条。”徐小远一边替老人拭泪，一边轻声哄着。“老人把我当亲人，再苦再累也值。”徐小远对记者说。

在与老人相处的过程中，徐小远也遇到不少难题。盲人老万叔性子急躁，说出口的事恨不得立刻办妥。徐小远刚接触他时，两人还因为沟通不畅起过争执。但她没有就此退缩，而是试着换位思考：“换作是我，眼前一片漆黑，肯定也会急。”于是，她开始摸索与老万叔的相处方式——说话时尽量放慢语速，做事前先讲清每一步流程。渐渐地，老人对徐小远越来越信任，甚至把自己珍贵的“百宝箱”钥匙交给她保管。“老人交给我的不仅是一把钥匙，还有一颗心。”徐小远激动地说。

她常跟同事们说：“我们不仅是服



徐小远与老人聊天。

务人员，还是老人们的家人。把照护当任务，一定干不好；把亲情融进去，老人才会真的把这里当成家。”

如今在福利中心，老人们见到徐小远，总会像喊自家闺女一样，并拉着她的手唠唠家常。有的老人偷偷把攒下的零食塞给她，有的老人非要等她夜班查完房才肯睡……这些成了徐小远坚守下去的动力。

如今，徐小远已经在养老服务一线工作了四年多，用爱心、耐心和责任心为老人筑起了一个温暖的家。



扫二维码看视频

文学改变的不只是人生

■孙世华

1977年的秋天，一个偶然的发现改变了我的人生轨迹。那天，我和同学来到供销社，琳琅满目的货架上的一本崭新的《儿童文学》杂志吸引了我的目光。尽管已经读初三，但我还是毫不犹豫地回家跟妈妈要了三毛五分钱，买下了这本复刊后的第一期杂志，并在扉页上十分虔诚地印下了我自学篆刻制作的名章。

这本杂志像一把钥匙，为我打开了一个全新的世界。我如饥似渴地阅读着每一个故事，学习其中的写作技巧。很快，我尝试着投稿，将一篇题为《学好本领，为实现共产主义而努力奋斗》的习作寄往《儿童文学》杂志社编辑部。记得当时还在信封里夹了几毛钱，希望能买到他们出版的其他书籍。

等待的日子总是漫长的。直到有一天，同学默默地将一封信放在我的课桌上。那是一封来自《儿童文学》编辑的亲

笔退稿信，整整三页纸。编辑不仅详细指出了我的文章优缺点，还建议我多读《人民文学》之类的刊物。最让我感动的是，编辑将我的零钱原封不动地退了回来，并承诺新书出版后会通知我。于是，文学的种子自此在我心中生根发芽。

我开始疯狂地读书、写作，常常废寝忘食。1978年退学后，我进入工厂工作，但写作热情丝毫未减。1980年，我的讽刺短文《“气死鲁班”访鲁班》终于在《牡丹江文学》上发表，紧接着又在《牡丹江日报》发表了科普寓言。这些作品的发表给了我莫大的鼓舞。

然而，写作之路并非一帆风顺。收到的一沓沓退稿信中，有的寥寥数语，有的长篇大论。80年代的编辑们总是亲笔回复，到了90年代变成了油印便签，进入新世纪后，电子邮件的自动回复成了常态。但正是这些退稿信，让我不断反思、进步。

文学不仅改变了我的精神世界，也改变了我的现实生活。1981年，厂长看到我发表的文章后，说我应该到更能发挥才能的岗位上，遂将我调到办公室工作。同年，我获得了牡丹江市“自学成才积极分子”的荣誉称号。

在物资匮乏的年代，文学不仅给了我精神慰藉，还成了实实在在的“饭碗”。有一段时间工厂发不出工资，我靠着在报刊上发表的评论和摄影作品，每月能赚1000多元稿费，养活了自己和家人。2000年4月23日，我荣获“牡丹江市首届十大青年藏书家”称号。中科院院士何祚庥为我颁奖时，我深深感受到知识的力量。

回顾这段历程，我深深体会到：读书和写作带给我的不仅是技能的提升，更重要的是精神的独立与自由。它让我在面对困境时保持清醒，在世俗压力下坚守本真。这种精神上的富足，是任何物质财富

都无法替代的。

如今，每当我翻开那本泛黄的《儿童文学》，看到扉页上那枚自刻名章的印痕，总会想起那个在供销社柜台前驻足凝望的少年。正是那个偶然的选择，开启了我与文学相伴的一生。

文学的热潮终会褪去，但文字的力量却永远沉淀在生命里。那些深夜伏案的坚持、被退稿时的失落、发表后的欣喜都成为我人生中最珍贵的财富。它们让我知道，真正的写作不是为了名利，而是为了在纷繁世界中守住内心的纯粹。即便今天，当纸媒势微、流量为王，我依然相信，好的文字能穿越时间、触动人心。读书与写作改变的不仅是我的命运，更塑造了我的灵魂——让我在浮躁的时代里始终保持思考的深度与表达的勇气。

如今，我已进入花甲之年。尽管命运多舛、一生坎坷，但历经风雨的我初心不改，依旧前行在爱好文学的路上。

老年艺苑



在水一方（国画）

徐宜超 作

往日情怀

军嫂岁月

■詹永平

军嫂的岁月是磨砺坚强，是苦辣酸甜。

我在党校工作，与身为军人的丈夫领取结婚证后没有举行婚礼。丈夫虽出身于农村，却没有大男子主义。婚后见我下厨，他便主动学做饭；次日清晨，又端着木盆去河边洗衣、洗床单。我笑问：“大男人独自洗衣，不怕人笑话？”他答得干脆：“我不怕。”难忘我们漫步沙河岸边，袅袅垂柳似为我们贺喜；难忘我们并肩看戏、看电影，十指相扣，两心相依。

十天婚假结束，丈夫归队。我早知道嫁给军人就要面对艰难困苦，但现实还是远远超出了我的想象。

婚后第二年，儿子出生。头一年，远乡小表妹来帮我带孩子。一天半夜一点多，我给孩子换了尿布喂完奶刚躺下，便听到有人轻轻敲门。我立即起身，吓得心里怦怦直跳——那年小偷格外猖獗，我们居住家属院竣工没多久，只有我们一户入住。这里既无院墙也无院门，出了胡同就是街道，再往下便是沙河。月光下，孩子和小妹睡得正香。我强作镇定，轻轻来到外间，既不敢应声，也不敢开门。我把收音机打开，音量调低，既向门外表明屋里有人，又不会惊醒孩子，还能监听外面动静。随后，我把门后边的铁锁紧紧攥在手里，悄悄等待。过了一会，终于听到有脚步声离去。我浑身一软，瘫坐在地上，眼泪止不住地往下掉。

冬天，北风卷着大雪铺天盖地而来。一天，我忽然发现儿子的小脸上冒出两块暗斑，立刻意识到是冻伤。我整日忙进忙出，竟没想到婴儿皮肤非常娇嫩！我自责又心疼，抱着儿子亲了又亲，泪水直掉。我擦干眼泪，顶着寒风，骑车出门置办御寒用品。积雪被车轮和脚印反复碾压，结成了又硬又滑的厚冰层，每走一步都摇摇晃晃。但我不能退缩，在冰面上小心骑行，滑倒了爬起来继续向前。我先买原料，再请木工帮忙，做了一个用塑料薄膜罩成的简易风门；又添置了烤火炉和排煤气的铁皮烟筒，把寒风严严实实地挡在屋外。

1983年我自学考上了郑大中文系函授班。毕业后，领导直接给我排了课。那一年，我既要做好原来的工作，又要承担新安排的授课与教研任务，还要洗衣做饭、照顾儿子。工作的双重压力与家庭重担几乎令我窒息，无数个日日夜夜，我都在煎熬中度过。

梦想引我向上，磨砺使我坚强。工作得到肯定后，我一步一个脚印，从入党、转干，到走上领导岗位，先后荣获“优秀共产党员”“全国先进女职工”等称号。

当好军嫂，让丈夫安心服役。他一路晋升为正团职，多次受表彰，并荣立三等功。2005年，丈夫服役31年后光荣退休。从部队回来后，他加倍关爱我，也为这个家倾注全力。如今，我们祖孙三代同堂、其乐融融，当年的磨难早已化作幸福与自豪。

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



阳台上养花观鸟

■李云贵

类风湿性关节炎已困扰我多年，求医问药无数，疗效却始终不尽如人意，心情随之跌入谷底。为了摆脱疼痛与烦恼，我尝试在阳台上养花种草。

我家的阳台敞开未封，通风与光照恰好适合植物生长。我陆续添置了花盆、肥料，又备齐长剪、小铲、钳子等工具，像抚育孩子般撒种、培土、浇水。渐渐地，月季、桂花、海棠、杜鹃、茶花次第绽放，葡萄也垂下串串果实，引来小鸟、蝴蝶和蜜蜂。

一个夏天的早晨，我发现阳台的桂花树上有两只斑鸠“叽叽咕咕”地叫着。我探头一看，发现它们一只衔枝、一只编窝。我非常喜欢斑鸠，便立刻端来清水和小米，欢迎它们落户。

这对斑鸠把阳台当成了家。我们全程见证了它们从产蛋、孵化到雏鸟学飞的全过程，看见它们展翅飞翔，我们别提多高兴了。更有趣的是，这对斑鸠极懂礼让：麻雀、八哥来抢食，它们

先让“客人”吃；见我们走近，“扑棱”一声飞到跟前，点头叫几声，像在打招呼。

据资料记载，斑鸠是传统吉祥鸟，象征情谊深厚、真诚永恒，寓意天赐吉运、富贵长久。动物对环境的敏感远胜人类。斑鸠愿在我家阳台筑巢，说明这里环境不错。如今，阳台上鸟语花香，也算得上一个小花园了。

为使阳台上的花儿长得更好，我经常给它们施肥、浇水，来回走动既活动了筋骨，又锻炼了身体。花儿净化空气、美化环境，更陶冶情操、增添情趣。清晨推窗，满目绿意伴着花香鸟鸣，令人神清气爽，我的病情也随之好转。

我家阳台上美丽的鲜花盛开时，路人都会驻足观赏，点头称赞；邻居也十分羡慕，纷纷让我分享养花的经验。我非常乐意当他们的“养花顾问”。养花不仅愉悦身心、缓解病痛，还拉近了邻里之间的感情——这份快乐尽在不言中。



母亲做的野菜水饺

■杨润德

母亲为我们做的野菜水饺是我孩童时记忆里最香且最爱吃的美味。

那时家住农村，人口多，父亲一个劳动力要养活八九口人，生活条件可想而知。为了让我们吃得有滋味，母亲常拎着手工编织的小篮到山上挖野菜，给我们包野菜水饺。回来时，苋菜、车轴菜、婆婆丁菜装满一筐。白面很稀缺，母亲便用玉米面或高粱面揉成颜色不一、韧性各异的饺子皮，擀成饺子皮。我和弟弟、妹妹含着手指头，跟在母亲

身后转来转去。

炊烟袅袅，清香扑鼻，我们吃得肚皮溜圆，母亲笑得脸上像绽开了一朵花。于是，隔三岔五，我家便有苋菜饺子、苞米碴子粥、车轴菜蘸鸡蛋酱轮番上桌。我们咂嘴称香，却不知母亲为此翻了多少山、熬了多少夜。

如今生活条件好了，大鱼大肉已不稀罕。如今，我也学着母亲到山野间采回野菜包野菜水饺，却怎么也吃不出孩童时那鲜香的味道……

母亲做的野菜水饺，是我一生难忘的滋味。



牙齿也要防衰老

您知道吗？牙齿其实也是会“变老”的。

随着年龄的增长，牙龈会慢慢萎缩，牙根会慢慢暴露出来，牙齿会变得越来越敏感，还容易松动。

牙齿“变老”的速度还跟我们平时的刷牙习惯有很大关系——如果经常用牙齿开酒瓶、咬坚果壳，都会加速牙齿的老化。

古人虽然寿命短，但他们的牙齿往往更耐用，因为他们吃的食物需要更多咀嚼，从而锻炼了牙齿和牙龈。现在我们吃的食物越来越精细，所以更需要注意保护牙齿。每年应定期进行口腔检查并做“龈上洁治术”（即俗称的“洗牙”），好好维护，别让28颗牙提早“退休”。

据《文摘报》



本版组稿：苏艳红