

丁云霞:七旬新党员 余热暖街坊



丁云霞为居民理发。

受访者提供

■本报记者 张 赢

“入党那天，当我举起右拳时，心里特别激动，手一直在抖。”7月28日，在召陵区翟庄街道东方社区银鸽家属院西院，丁云霞拿出手机，向记者展示自己拍摄保存的入党志愿书——字迹工整，句句发自肺腑。

7月10日，今年70岁的丁云霞转正，成为一名共产党员。“我的文化水平不高，更得加把劲儿。”2022年，丁云霞向社区党委书记李圆圆说出想入党的想法后便提交了入党申请书，自此开始不断学习党的理论知识。成为预备党员

后，她更觉责任重大：“入党不是终点，而是新的起点。我要为大家做更多的事。”

丁云霞出生于1955年，曾经是一名田径运动员，后来到银鸽集团成为一名工人。退休后，她热爱运动、热心公益，成了所在社区的一名“暖心管家”。

1985年，丁云霞搬入银鸽家属院西院，一住就是40年。“大多数年轻人已经搬走了，剩下的多是老人。”作为老住户，她看着院里的老邻居都日新年迈，搭把手成了习惯。

2018年，丁云霞冒出个念头：“我

要为身边人做点啥。”于是，她主动申请成为社区志愿者。走在路上，看到谁手里拎着菜，她二话不说就上前帮忙；两家闹矛盾，她第一时间赶去劝和，“都是住了一辈子的街坊，哪有解不开的疙瘩。”丁云霞说。

前些日子，有一家婆媳吵得不可开交。丁云霞听说后，搬着小板凳进门，先劝婆婆：“年轻人有自己的想法，咱少操心。”又跟媳妇说：“婆婆年纪大了，要多体谅。”一直聊到深夜一点，见两人情绪缓和了，她才起身回家。

每周六，社区开展的公益活动中总少不了丁云霞的身影。最初，她站在理发师身旁打下手，观察如何下剪、造型，渐渐也掌握了手艺。如今，她拿起剪刀就能熟练地为老人剪出清爽的发型，还边剪边问：“您看这样精神不？”

丁云霞的生活从不缺活力。退休

后，她先迷上了广场舞，后又潜心练习陈式太极拳，还与爱好者组成团队。2023年10月，她率队参加全国比赛并获奖。她曾是田径场上的佼佼者，年少时便屡破市、地区乃至省运动会纪录；如今依然坚持锻炼，活力不减。2016年，她被国家体育总局评为国家级社会体育指导员；2025年2月，被中国老年

人体协会认定为太极拳（剑）一级教练员。丁云霞还把这活力带进社区，牵头组建“东方社区夕阳红队”，带着大家练太极拳、耍龙灯、舞狮子，让老旧小区

的广场重新热闹起来。

身为楼长和网格员，丁云霞对负责片区的居民情况了如指掌，服务范围还辐射到周边小区。东方社区党委书记、社居委主任李圆圆告诉记者：“后来，云霞姨在街坊间出了名，周边小区的居民也会找她帮忙。她在家也闲不住，一有空就打电话问我：‘圆圆，社区有没有需要我搭把手的？’她一直是社区的好榜样。”

2023年，翟庄街道老旧小区改造项目启动，丁云霞挨家挨户登记诉求，又反复与施工队沟通，让改造方案兼顾了家家户户的心愿。居民们常说：“没有丁大姐，日子哪能这么舒心！”

丁云霞收获了诸多荣誉——市优秀志愿者、市模范市民以及召陵区“文明风尚之星”。她家也被评为我市2021年度最美家庭。可在她看来，居民一句“谢谢”比任何荣誉都珍贵。

“帮助别人心里踏实。”如今，丁云霞仍在社区来回奔走：给老人理发、调解邻里纠纷、操心日常琐事……



平常日子皆成诗

“一个巴掌拍不响。”有时我会接过话茬，并笑着补上一句：“咱家要是少了我这个‘出气筒’，你的气往哪儿撒？”她被我的话逗乐，指着我的鼻尖“咯咯”笑出了声。

刚结婚时她留着两个羊角辫儿，我说太土，她就听劝剪成了短发。我常留寸头，她说不如偏分看着精神，我也笑着接受建议。老伴40岁开始染发，如今70岁想放弃，我劝道：“染吧，女人白发不好看，显老。”她信了，继续“为悦己者容”。这些年，每到春节前她都要烫一次头发，总拉我同去。看到她的新发型，我总不失时机地夸一句：“真漂亮，能跟春晚主持人媲美！”她听了笑得合不拢嘴。

年轻时，我斯文，吃饭慢；她性急，吃饭快。她常说：“咱俩同吃一顿

饭的时间，我能比你多走几里路。”“又不是冠军赛，跑快跑慢一个样儿。”我立马来句不冷不热的话便给她降了温。如今我俩老了，牙口又不好，吃饭得细嚼慢咽。她说：“社会提倡老年人康养哩！得吃慢点儿。如今咱俩吃饭速度算是一个水平了。”她总会给自己找台阶下。

去年家中“添丁”，多了个胖孙子，可把我俩乐坏了。照看孙子，她可比我强多了！尤其是孙子拉屎、尿尿时我总是无从下手，她便笑着指导我如何去掉尿不湿、怎么擦洗……她一边教我，一边作示范。一套流程下来，我跟着她学会了不少育儿本领。

闲暇时老伴爱打牌，常与邮电花园小区的老姐妹“斗地主”“打双升”，乐此不疲。一天下午，她们围坐在一起打

牌时突降大雨，把所有人困在了棋牌室内回不了家。当我撑着伞出现在她面前时，她激动不已，拉起我的手动情地说：“想曹操，曹操就到。”她的姐妹们羡慕不已，直夸我：“你这个生活秘书当得合格。”

我也有爱好——看书写字。写作时，她悄悄给我续水、削水果，从不打扰。有时晚上坐久了，她怕我受凉，便替我加衣，劝我睡前泡脚解乏。当我的作品见诸报刊时，她总是捧在手里看上几遍，然后笑着对我说：“还是你稳当、有恒心，能开花结果。”

柴米油盐藏诗意，晨昏相伴即永恒。夫妻之间红脸愠气在所难免，但过后不记仇、能包容，日子才会越过越好。一个爱中有情，一个情中有爱，心贴得近，平常日子也能过成诗。



老夫老妻

■刘春亮

我和老伴脾气有别。退休前，虽在一个锅里“捞稀稠”，但因各有工作，产生的摩擦并不多；退休后，回归家庭，鸡毛蒜皮的小事也能起争执。

老伴是个直肠子，性格开朗、爱说爱笑，干啥都行动快。我是个“老不急”，做事磨蹭，慢半拍。她有时故意逗我：“你就是个老疲牛，甩三鞭、踩三脚，也难放出个响屁！”每当这时我便嘿嘿一笑，立马反击：“叫唤虫儿——没肉儿。”于是两人互相瞪一眼，暂且休战。

居家过日子的事比树叶都稠。锅碗瓢盆天天响，吃喝拉撒件件来，老两口一睁眼就免不了“磨牙”。争执一起，我的策略多半是低着头、闭上嘴。时间久了，老伴便耐不住性子，直吼吼：“我说老刘呀，你就是一泡牛屎也该发发热！”



家庭纪事

■李云贵

带父母出去旅行是一件很幸福的事。一路上，能让他们看到不同的风景、体验多元的人文，重新感悟生命中最重要的东西。我们也能借此机会回归自然，领略山川的壮美与神奇。在携手同游的日子里，一家人品味异地风土、感受别样文化，心灵同时得到放松与滋养。

更难得的是，旅途中父母始终陪伴左右，让我们不再孤单——这样的快乐无可替代。

小时候，是父母温暖的大手牵着我们。他们供我们读书，教我们做人，带我们认识这个美丽的世界。如今，他们已两鬓斑白，而我们的手已变得厚实有力——该换我们牵起他们的手了。趁父母还能走得动，带他们一起出去去旅行吧！



安全贴士

近年来，诈骗套路层出不穷，一些不法分子常利用老年人信息闭塞、渴望健康、认知较弱的特点骗取钱财。不法分子常见的诈骗套路有哪些？

提供养老服务。以投资养老基地、旅游考察、预售养老床位等项目为名，将老年客户诱骗至所谓养老基地、福利院进行参观、游玩，进而以预售养老床位等名义非法集资。

金融投资。“限量发行”“绝世珍藏”等宣传语常被不法分子用来吸引老年人投资，一些不法分子还许诺在短期内会帮助老年人将纪念币进行拍卖以实现“收益翻番”。同时，还有不法分子

利用“海外股权”“天使投资”等新兴金融概念混淆视听，诱使老年人购买产品。

低价购物。不法分子发布低价二手物品转让信息，一旦与其联系，便以交定金、手续费等为由骗取老年人钱财。

赠送。老年人十分注重养生，诈骗分子借此诱惑老年人高价购买毫无用处的保健品。某些受疾病困扰的老年人会相信诈骗分子所说的各种“神奇”的偏方疗法。诈骗分子打着免费送鸡蛋、水果、小家电的幌子，租用专门场地向老年人宣传“保健产品”“治疗药品”，夸大产品功效进行诱惑，从而实施诈骗。

低价旅游。旅行社以低价游、免费游的噱头吸引老年人参团旅游，随后在旅游过程中安排各种购物环节，将商品以高于市场价多倍的价格卖给老人。除此之外，还有部分旅行社降低住宿、饮食标准，或将各种需要付费的景点排除在低价团费之外。

冒充中奖。不法分子以热播电视节目组的名义向老年人发送短信，称对方已被抽选为幸运观众，以获得奖金需要交手续费、保证金等为理由实施诈骗。

冒充公检法工作人员。诈骗分子通常会伪造相关证件和文件，冒充公安局、人民检察院、人民法院等工作

老年人防骗指南

个儿子全家同行，有时则与兄弟姐妹结伴。为了让父母体验现代交通的便捷，我们时而乘飞机，时而坐动车，时而搭游轮。每次出门，我们都会叮嘱父母：“放心玩、敞开心，好好享受！”归来后，父母总笑得合不拢嘴：“这么年纪还能跑这么多地方，真是大开眼界！”

的确，父母拉扯我们长大不易，辛苦了一辈子，理应得到儿女的回报。在我看来，孝顺就是让他们开心。与父母同行的每一次旅程，都让我感受到无尽的温暖与幸福，也留下满满的爱与回忆。旅行不仅是看风景，更是体悟生活；与父母同游，更让我懂得珍惜亲情。

未来，我仍想牵着父母的手，继续行走在山水之间，创造更多难忘的回忆。能带父母旅行，是我此生最大的福气。

人员，声称老人子女违法要执行逮捕须交保证金，利用老年人的薄弱法律意识和恐慌心理以及对子女的关心骗取钱财。

“黄昏恋”。“黄昏恋”其实就是“杀猪盘”骗局中的一种。不法分子主要针对单身老人，通过网络聊天发展成为网上恋人后，再编造各种理由索要老人钱财，随后拉黑老人，完成诈骗。

冒充亲友。不法分子利用非法手段获取老年人信息后，伪装成老年人的亲友，以借款、救急等理由发送短信，要求老年人转账汇款。

据“学习强国”学习平台

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：13733993688



老年人如何面对丧偶之痛

案例：

一年前，李大爷的老伴因病去世后，他便陷入无尽的哀伤，对任何事都提不起兴趣，并不断自责：“都怪我，要是早点儿带她去医

院，她也不会走得这么快。”亲朋好友反复劝慰都无济于事。

分析：

老年夫妻风雨同舟几十年，彼此已十分了解和熟悉；孩子离家后，两人更是互相慰藉、互相依赖。陡然失去朝夕相伴的人，意味着生活发生巨变。有些人难以适应伴侣离开后的生活：吃饭时少了陪伴，失去了原有的快乐与满足；情绪低落，容易忽视健康——忘记吃药、凑合饮食、懒得锻炼。有时，他们还不得不面对原本不熟悉的琐事，无助感也随之加剧。

对策：

痛失亲人的经历或许相似，但哀伤反应并不雷同。“节哀顺变”是我们安慰失去亲人的人时脱口而出的词，但并不是所有人都能节哀顺变，因为这意味着要马上在心理上结束对亲人的依恋。每个人经历的哀伤过程都不一样，并没有所谓的“适当”长度。同样是失去爱人，死亡情境、彼此情感、生命阶段皆不相同，哀伤的节奏自然迥异。

在心理学中，哀伤既是一个状态，也是一个过程，主要表现在生理、情感、认知方面。强烈的情绪反应有孤独、愤怒、愧疚、被抛弃感；身体也会有各种不适，如睡眠质量变差、食欲减退、消化不良、血压升高、心率加快、呼吸困难；另外，记忆缺失、注意力减弱也是早期常见的现象。

哀伤是痛失亲人后的一种正常反应，虽使人痛苦，但也是爱的延续。汉代声训学经典《释名》所言：“哀，爱也。爱乃思念之也。”之所以哀伤，是因为对生命、对自我、对他人都有爱。

我们需要的不是征服哀伤，而是以尊重的态度关爱自己，学会与哀伤相处——它自有时间线与生长

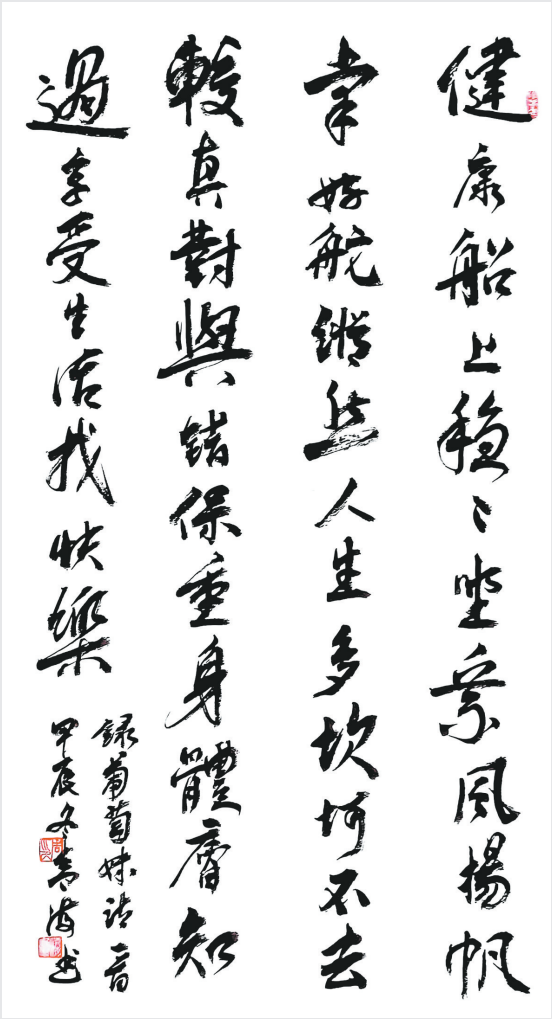
轨迹。允许自己充分哀悼，为情绪留出足够的缓冲期。如果一时不知道该怎么开始，就先从基本的小事做起：好好吃饭，好好睡觉，照顾好自己，也可以写日记、读书、找朋友聊天，或加入互助小组，让情绪有出口。生活里骤然少了一个人，每件事都需要重新校准节奏，给自己时间适应。在保证身体健康、条件安全的前提下允许自己最大程度地表达负面情绪，也可在专业人士的指导下释放情绪。但要注意，这些情绪不是武器。哀伤若被误用，可能变成指向他人的利刃，反而让适应之路更加坎坷。每个人天生具有复原力。要相信自己有能力应对任何问题，力不能及时要主动求助。

重建联结，在怀念中延续生命的意义。心理学中的“持续性联结”理论指出，抚平哀伤的关键并非抹去逝者的一切、切断关系，而是与之建立新的联系。保持联结的方式有很多，如扫墓、祭拜、保留遗物，或学习他的爱好与技能、完成他未竟的心愿、踏足他未曾到达的地方，也可以梳理他令人敬重的品格、坚守的价值以及他爱你的方式如何影响了你的认知……对这些往事的回顾会加深我们对逝者与此段关系的理解，也为我们过好当下的生活提供力量。

（作者为国家二级心理咨询师、社会工作者王晓景）



老年艺苑



书法

周青海 作

本版组稿：苏艳红