

# 栗素红：四年护老路 爱心伴夕阳



栗素红为老人叩背。

■文/图 本报记者 张 赢  
“2021年10月14日我来到这，成了一名养老护理员。”1月28日，漯河光大汇晨康养中心护理员栗素红在接受采访时说。

记者初见栗素红时，她刚结束一小时一次的例行查房，额角带着细密的汗珠，衣衫也略显单薄，脸上却始终挂着笑容，待人谦和又亲切。

1970年出生的栗素红在成为养老护理员之前长期处于打零工状态，日子过得忙碌却没

有归属感。一次偶然的机，她和几名伙伴看到了漯河光大汇晨康养中心的招聘信息，就抱着试试的心态前来应聘。没想到，她不仅应聘成功，并且一干就是四年多。

栗素红的工作节奏从清晨5点多便拉开序幕；6点准时到岗，帮老人穿衣、打水、整理床铺，接着是吃早餐、喂药、洗澡，忙完已是中午12点多。短暂休息一个小时后，她下午的工作依旧紧张而忙碌，为老人翻身、清洁，陪老人聊天

等，随时响应各种需求。“我们不固定区域，按白班、主班轮值，所以楼上每一位老人的情况我都得熟记于心。”她说，刚开始不了解老人的情况，就慢慢接触、细心观察，如今每位老人的饮食禁忌、脾气性格、健康状况，她都了如指掌。

2022年，栗素红在考取初级护理员证时系统学习了急救知识、压疮预防、日常护理等专业技能，此后的定期培训更是让她的技能不断精进。

护理工作既琐碎又辛苦，不仅要打理老人们的吃喝拉撒，还要应对突发状况。最让栗素红印象深刻的是郭奶奶被噎住那一次。“老人吃东西时突然被噎住了，情况特别紧急。那种场景一辈子都忘不了，也让我更明白生命的宝贵。”栗素红说，凭借培训时学到的急救技能，她和值班人员迅速采取海姆立克急救法救治并成功化解危机。

面对脾气古怪、情绪多变

的老人，栗素红总有足够的耐心和包容心。12楼的田奶奶因患病情绪十分不稳定，常常频繁要求上厕所却又无法顺利排便，稍有不顺心便会大声骂人、发脾气。“我知道她不是故意要发脾气的，是病情让她浑身难受、心里烦躁才会这样。”栗素红从不急着反驳，而是一遍遍地耐心劝说，陪着老人慢慢调整，“现在她虽然还会唠叨，但再也不会大声发脾气了。”

在栗素红看来，做好养老护理工作没有什么捷径可走，有两点至关重要：“一是要用温柔的语气和老人沟通，站在他们的角度想问题。二是要有极强的责任心，把老人当成自己的亲人来对待。”

除了值白班外，栗素红还要承担每周三天的夜班值守工作。值夜班时，她整夜不能合眼，每小时查房一次，为卧床老人翻身、观察身体状况，按时打卡，详细记录每一位老人

的夜间情况。谈及工作中的不易，栗素红说：“这份工作并不轻松。面对老人的发脾气和不理解，要有足够的耐心和爱心才能胜任。”但更多时候她在工作收获的是温暖。老人们的一句“幸亏有你”，让她觉得所有付出都值得。“有老人想给我塞吃的，我虽然不能收，但心里暖暖的，感觉自己的服务被认可了。”四年多里，这样的例子有很多。她用倾听化解老人的焦虑、用陪伴温暖老人孤独的时光，平等对待每一位老人。

栗素红说，当初选择这份工作最简单的想法就是离家近，既能赚钱补贴家用又能照顾家里。可随着不断摸索、系统训练，以及与老人的朝夕相处，让她对这份工作产生了更多热爱：“每个人都会老，我现在照顾他们，也是在为自己的晚年积蓄。”她笑着说，“只要看到老人在这儿吃得香、睡得安稳，我就觉得特别满足。”

## 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

欢迎提供新闻线索！



## 侯明才 21年献血路

■本报记者 姚晓晓

“今天是最后一次献血了，心里真是舍不得。”1月18日上午，在黄河广场献血屋，60岁的侯明才笑着说。作为河南省第二强制隔离戒毒所的退休干警，这是他人生中的第27次献血。

他的献血故事要从21年前单位组织的第一次集体献血说起。当时，他看着鲜红的血液缓缓流入血袋，第一次真切感受到“一袋血就能救一条命”的意义。从那以后，只要血站打来电话，他总会第一时间赶到献血屋。有时路过市中心血站，他也会拐进去问问“最近缺血不”。

为了能持续参与献血、给需要的人送去合格的血液，侯明才平时格外注意身体——从不大鱼大肉暴饮暴食，日常饮食更是坚持少油少盐清淡原则，就是为了让自己的身体始终保持良好状态，符合献血的健康标准。

21年来，他累计献血量达1.08万毫升。坚持的背后，离不开家人的全力支持。“家人都支持我

献血。”侯明才说。

在单位，侯明才是同事眼中的献血宣传员。他总在闲聊时给年轻同事讲献血知识，用自己“献了21年也没见身体变差”的亲身经历打消大家的顾虑。在他的带动下，不少原本犹豫的同事也加入了无偿献血的队伍，单位里渐渐形成了“挽袖献爱心”的暖心氛围。

“我希望更多的人能了解献血对自己身体的好处、对社会的贡献。”侯明才说，“献血能救更多的人，为更多的患者送去健康。这才是最有意义的。”

如今，已经退休的侯明才并没有停下“发光发热”的脚步。他加入了多个社区健身群，每天清晨和老伙计在公园打太极、健步走，还经常在群里分享自己的“养生小妙招”，把健康的生活方式传递给身边每一个人。

虽然以后不能再献血了，但他还会继续做义务宣传员。“人这一辈子能做点儿有用的事，值了。”侯明才说。



## 别了，我的“老师”

■詹永平

我的“老师”是字典、词典、《辞海》等工具书。多年来，“老师”默默无语，不分白天黑夜地陪伴着我，随时为我答疑解惑。

《新华字典》是上中学时语文老师买的。老师给我们讲字典的用途和重要性，教我们用部首查字法查生字。从此，字典就成了我的“老师”。在那个物资匮乏的年代，没有什么课外书可看，我没事时就拿着字典翻阅，并从里边学到了很多知识。后来，这本字典就出现破损、掉页现象。参加工作后，我又买了一本同款的字典。新字典是塑料软皮，结实耐用。

我的那本《辞海》是单位配发的。一般字典里查不出来的字在这里都能找得到。它不但收录字数多，而且由一个字组成的多个词也都一一列举、详细解释。字词方面遇到的任何问题，我大都能从《辞海》里找到答案。

“老师”为我的工作学习指点迷津，是我求知路上的一束光，为我不断进取加油助力。

多年来我搬了几次家，搬一次

家就要淘汰一些东西，但唯独留下了我的“老师”。因为每天看报纸或书时总会遇到生僻字，我需要经常请教“老师”。

如今步入古稀之年的我，再使用这些工具书时有些力不从心——一是字体小，即便用上老花镜、放大镜，我看得也很吃力。二是又厚又重，我几乎拿不动了。

自从学会了用智能手机，我感觉方便了很多——可以随时使用相关App搜索，并能得到全方位、多角度的解释。在这里查到的字词不仅释义明确，还附有笔顺、拼音、组词、例句，并配有标准的普通话读音，就连近义词和反义词也都介绍得很清楚。如果想学一项新功能、新技巧，它会把方法步骤一一列举出来，还能配上视频教你。

尽管“老师”陪我从风华正茂走到了古稀之年，见证了半个世纪以来我的勤学、向上和成功，但是于我而言，“老师”已经完成了光荣的历史使命，永远留在我的记忆中。

别了——我的“老师”！

## 梅花豫剧团：把戏唱进老人心坎里

■本报记者 张玲玲

1月27日下午，在会展中心广场上，伴随着悠扬的弦乐声，一名身着戏服的女子登台亮相，字正腔圆的豫剧唱段声情并茂，吸引了众多过往老年人驻足聆听。表演间隙，围观人群的掌声此起彼伏，为这场露天演出增添了满满的温情。这位表演者名叫李秀金，今年60岁，是梅花豫剧团的发起人。“只要天气条件允许，我们都会来表演。”李秀金说，支撑她坚持下来的，就是对豫剧的热爱以及想为老人带去欢乐的心愿。

这支深受老人喜爱的剧团成立于2010年。“当时我们刚来到漯河，住在沙北，我和

爱人都痴迷豫剧，没事儿就带着音响出来唱。”李秀金说。后来，擅长拉二胡的杨明亮主动加入进来，几人凑成了最初的演唱小团队。让李秀金没想到的是，他们渐渐有了名气，越来越多的戏曲爱好者慕名而来，队伍规模也一步步壮大，于是大家便将队伍命名为梅花豫剧团。如今，这支剧团已有30人左右，成员大多是退休老人和戏曲爱好者。

大提琴、电吹管、电子琴、阮、二胡、板胡……剧团的乐器种类十分齐全。“大家都是因为共同的爱好走到一起的。这些乐器都是队员自掏腰包购置的，每一件都藏着大家对豫剧的热爱。”李秀金介绍。

对戏曲的热爱，让队员始终保持高涨的演出热情。每次演出，他们都会从四面八方赶来，哪怕路途遥远也毫无怨言。“我就爱听豫剧，也喜欢吹笙。只要剧团有演出，我心到！”78岁的赵松欣一边仔细擦拭手中的笙，一边笑着说。他家在郾城区商桥镇，每次参加演出都要骑车40多分钟。但他风雨无阻，从不缺席。

演出之余，剧团更像一个温暖的学习乐园，队员会在一起切磋技艺、交流心得、互相学习。精湛的唱功和真挚的表演，也让剧团收获了大批忠实观众。“我刚加入团队一年多，还是个新手。每次演出

前，秀金姐除了鼓励我，还会耐心指出我演唱中的不足，帮我打磨细节。这一年多我进步特别大。”队员黄素贞感激地说。

十几年来，梅花豫剧团脚步遍布市区，用一场场精彩的演出为观众带去欢乐，也收获了大批老年粉丝。“我听他们唱戏快十年了。他们的每一段戏都唱得既有板有眼特别地道，给我们这些老年人的晚年生活带来了许多乐趣。”戏迷王计先说起剧团，赞不绝口。

“希望大家能像戏中的余太君一样，不服老、不认输，不断成长，让自己的晚年生活变得越来越精彩；也希望我们的演出能给大家带来开心和快

乐。”在演出间隙，李秀金还会客串主持人，用温暖的话语与观众互动。她告诉记者，为了提升演出水平、给大家带来更多优质节目，自己也在不断学习：“现在手机很方便，我就跟着网上的专业教程学。目前我正在系统学习乐谱，目的是把更多经典唱段、更好的表演带给大家。”同时，为了让演出效果更好，李秀金还亲手制作头饰、道具和部分服装。

除了广场演出，梅花豫剧团还经常到敬老院进行公益演出，把温暖和关怀送给那里的老人。“只要大家愿意听，我们就会一直演出，把戏唱到老人心坎里。”李秀金说。

## 冬泳17载 健康度晚年

■本报记者 郝大庆

1月13日8时许，市区金山路沙河桥南岸安全水域，76岁的市物资局退休职工邓兆武做完压腿、扩胸等热身动作后，纵身跃入河水。他时而仰泳舒展四肢，时而自由泳破浪前行，近百米的距离仅用8分钟便轻松完成，上岸时引得岸边路人纷纷驻足赞叹。

这是邓兆武坚持冬泳的第17个年头。

“厉害啊，这么冷的天还能游得这么轻松！”“这老爷子身体比年轻人还结实，太佩服了！”岸边遛弯儿的市民围拢过来，对着刚上岸的邓兆武竖起大拇指。邓兆武一边用毛巾擦拭身体，一边笑着和大家打

招呼：“习惯了，每天不来游两圈浑身都不自在。”

邓兆武早已成了这片区域的名人。附近的商户、晨练的老人大都认识无论刮风下雪都准时出现在河边的他。“去年下大雪的时候，河面都结薄冰了，他照样破冰下水，那股韧劲儿真让人佩服。”一位经常在河边锻炼的市民说，“看他冬泳，我们这些年轻人都觉得不好意思偷懒了。”

“我在沙河边长大，从小就跟着小伙伴在河里摸鱼游泳，水性一直不错。”邓兆武回忆道，2009年退休后，看着身边朋友纷纷开始锻炼身体，他也心动了。“一开始只是夏天在河里游，后来看到有人冬

天也坚持，就想着挑战一下自己。没想到这一试，就再也停不下来了。”

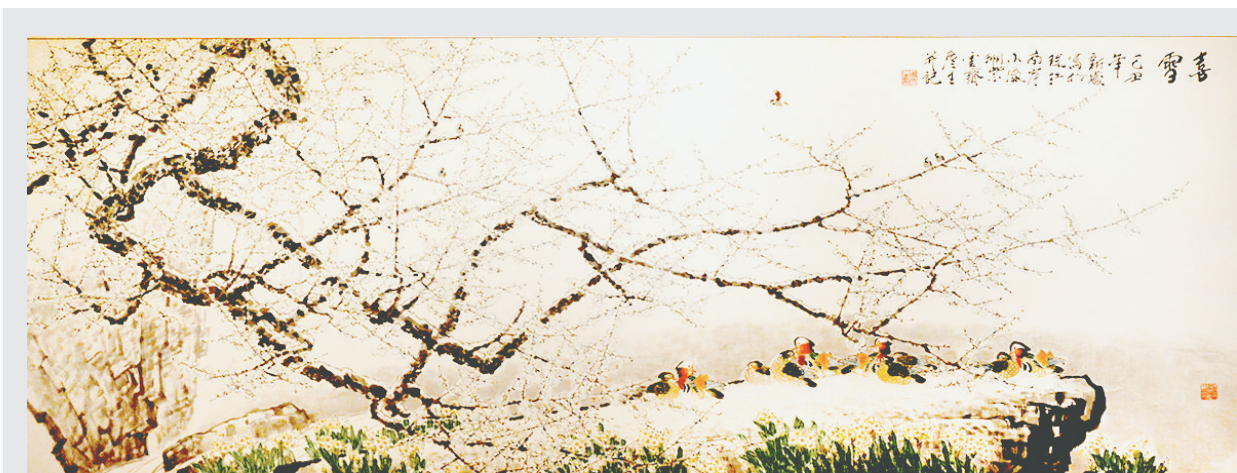
17年来，冬泳不仅让邓兆武的身体愈发硬朗，还让他性格更加豁达。在这片区域，像邓兆武这样的冬泳老人还有不少。据市冬泳协会会长赵杰介绍，每天7点到9点，河边都会聚集二三十名冬泳爱好者，其中六成以上是老年人。“这些老人不怕冷、能吃苦，

有时游得比年轻人还还好。冬泳不仅能增强体质，还能锻炼意志。”

市中医院针灸科副主任潘建涛说：“冬泳确实能促进血液循环、增强免疫力，但并非所有老年人都适合。”老年人在尝试冬泳前，一定要先咨询医生，做好全面的身体检查。运动时要循序渐进，从夏天开始逐步过渡到冬天，热身和保暖工作也不能少。老年人要找

到适合自己的运动方式，比如散步、太极拳等，全面提升身体素质。

邓兆武表示，他在冬泳的同时还会每天坚持散步，保持多元化的锻炼方式。“健康是自己的。只有身体好了，才能更好地享受生活。”邓兆武说，希望更多的老年人能走出家门，找到适合自己的锻炼方式，拥有一个健康、快乐的晚年。



喜雪 (国画)

周彦生作

## 诗风词韵

### 蝶恋花·雪思

■李素琴

一场瑞雪冰初凝，小径湿滑，步履迟还停。岁月无情催人老，青丝染白意朦胧。北风吹雪更无声，漫卷琼花，柔枝垂似弓。窗外飞雪皆诗韵，一片飞来一片轻。

## 征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画，这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得，家庭生活、祖孙相处的动人瞬间，邻里、朋友之间的温情故事，外出旅行的所见所闻，发生在身边的新鲜事，在养生、健身方面的经验等，您

都可以动笔写下来，与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品，或者生活中的巧手小制作等，也可以在这里展示。投稿请采用电子版，书画作品拍成照片，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱375135660@qq.com。  
联系电话：13733993688