

聚焦 养老一线

细心护日常 耐心暖晚年



吴桂萍照顾老人。

■文/图 见习记者 韩琳柯
“照顾老人，最怕的就是粗心。老人年纪大了，身子弱、心思细，我们多用心一些，老人就舒服一些、安心一些。”近日，在舞阳县中心医院养护

院，59岁的护工吴桂萍对记者说。在她看来，护理工作不仅是为了谋生，还是一份需要用情、用心、用责任坚守的事业。

为了把服务做得更专业、更到

位，吴桂萍始终保持着勤学善思的习惯。她认真参加院内组织的每一次护理培训和设备操作教学，笔记本上记满了护理要点；工作之余，她还常常对着手机视频一点点学、一遍遍看。“专业知识不学就跟不上，设备操作不练就熟练。多学一点儿，照顾老人就会更加规范精细。”她说。

日常工作中，吴桂萍的细心体现在一餐一饭、一言一行里。“桂萍细心，很多我们想不到的事，她都替我们想到了。来这儿住了半年多，我都被养胖了。”今年82岁的王奶奶笑着对记者说。王奶奶记性不好，情绪也容易波动，常常忘记吃饭时间，偶尔还会闷闷不乐、不愿说话。吴桂萍从不催促，每天准时准点为王奶奶端来饭菜，把食物放到合适温度后再一勺一勺慢慢喂她。

吴桂萍说，很多老人上了年纪，身体机能退化严重：有的老人会很快忘记自己做过的事，比如忘记吃过药、吃过饭；有的老人失聪、失明后，警惕性特别强，对别人很难信任；有的老人因为各种事情焦虑，难以安抚。“唯一的办法就是以心换心，

这样老人才会慢慢信任你，把你当家人。”吴桂萍说，每位老人都有自己的经历和脾气，需要有人理解他们的行为与心情、习惯他们的说话方式、包容他们的小脾气。“比如，老人不想吃饭时，我们不能硬劝，得坐下来陪他们说说话、谈谈心，等老人心情好了，再慢慢劝着吃几口。”

由于工作细致、善于观察，吴桂萍能及时捕捉老人身体、情绪的细微变化。有一次，她像往常一样给一位老人喂饭，原本能够正常交流的老人突然陷入沉默且神色异常。她立刻警觉，判断老人疑似心脏不适，第一时间呼叫值班医生。随后，她拨通老人家属电话，并取来速效救心丸；在医生指导下，又拿出血压计、体温计，持续记录老人体征变化，为救治争取宝贵时间。得益于她快速、规范的处理，老人的不适症状逐步得到缓解。

吴桂萍坦言：“护理工作没有捷径，靠的就是细心、耐心和恒心。未来，我会继续坚持学习、踏实做事，把每一件小事做细做好，用温暖陪伴、守护长者安享幸福晚年，在平凡的岗位上坚守初心、传递温情。”

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！



心语点滴

寻常岁月，便是心安

■李俊卿

人这一生，兜兜转转走过很多路、见过形形色色的人，慢慢才明白：真正的幸福从来不是拼命追逐的功名利禄，不是旁人眼里光鲜亮丽的生活，也不是攀比来的虚荣与热闹。那些费尽心思去争抢、去追赶的东西终究是身外之物，抓得越紧，内心反而越疲惫。

真正安稳的幸福，不过是一路行走时内心坦然，事事知足。

世间行人匆匆，有人追名，有人逐利，周遭熙熙攘攘，耳边满是嘈杂的声音。倘若身处喧嚣依旧能守住本心，心无杂念，安安静静做好自己，踏踏实实去做喜欢的事，不敷衍、不浮躁、不盲从，不急于求成，不羡慕他人，只管专注当下，日子自会慢慢丰盈，前路自然越走越宽，活得踏实，过得舒心。

往后余生，不必强求太多。在自己的心田里种下温柔与美好，留几分从容，藏几分热爱。把清风迎进心间，把明月留在眼底，不辜负清晨，不怠慢日暮。好好珍惜烟火日常，珍惜三餐冷暖，珍惜身边平凡的美好。学着温柔待人，懂得感恩，好好去爱身边的人，也坦然接受别人的善意与温暖。

这人间来来往往，本就是一场独行。我们终要为自己寻一方小天地，不用多大、不需繁华，只要内心安稳就好。一个人行走时不慌张、不畏惧，独处时自在从容；若有幸得一人相知相伴，便是上天额外的馈赠，格外珍贵。



资料图片

生活本就平凡，绝大多数日子都是寻常光景。不必苛求轰轰烈烈，不必期盼惊天动地。往后，以温柔对待岁月，以热爱支撑生活，把平淡的时光细细打磨，把普通的日子慢慢经营。

愿往后的日子，内心风轻云淡，少烦恼、少纠结、少执念。三餐有味，四季安稳；有事可做，有人相伴。在漫长又普通的人间守一份心安、拥一份简单，便会时时平顺、日日安乐、岁岁康泰。



书画艺苑



镇河铁牛（国画）

董新会 作

张国俊：一把三弦守乡音

■文/图 本报记者 孙 震

“太阳出山微微笑，喜鹊枝头喳喳叫……”近日，舞阳县侯集镇端公刘村村民张国俊抱着三弦坐在石桌前，手指一拨，弦音绕着院落转，再配上一口地道的家乡话，把村里的新鲜事唱得有趣有味。围坐一旁的乡亲们听得眉眼含笑，时而跟着和上两句，时而拍手叫好。这方小小的院落成了他最钟情的舞台，一唱就是几十载。

说起三弦，这是一种源自秦朝、古称“弦鼗”的古老乐器，在100多种中国曲种、剧种中不可或缺，却始终是乐界的“冷门”。它音域变化自由，能奏出各种滑音，且转调灵活，富有表现力。

75岁的张国俊从小就喜欢听大人拉弦唱戏。“张同恩是我们当地远近闻名的三弦艺人。在他的影响下，我喜欢上了三弦。那时候农村娱乐节目少，村里有个会弹三弦、会唱戏的，生活别提多美了。”张国俊说。

1970年，张国俊开始跟着村里的建筑队走南闯北，但始终未放弃对三弦的热爱。1975年，他找到张同恩，表达了想学三弦的意愿。张同恩当即弹奏了一曲，用一把三弦模仿出多种民族乐器的声响，张国俊听得入了神。

“听完我就下定决心，一定要把三弦

弹好，让更多乡亲听到优美的琴声。”张国俊说，只要在家，张同恩每天晚上都会教他两三个小时。当时没有乐谱，张国俊就全凭听音学习。外出务工时，没有三弦，他就用木棍、麻绳自己做了一把“土三弦”，休息间隙反复拨弄，哪怕手指磨得发红起泡，也舍不得放下。

日子虽过得紧巴巴的，可张国俊对三弦的喜爱丝毫未减。他一边跟着建筑队砌墙讨生活，一边抱着三弦练习。瓦刀和琴弦在手里轮换，心里却揣着对乡土曲艺的热爱。他常说：“这三弦音是咱老祖宗留下的宝贝，既然学了就得学出个名堂。”这份执着成了他往后守着三弦的初心，也成了他熬过所有难事儿的底气。

张国俊的三弦弹奏水平日益提升，并获得张同恩的肯定。1980年，张同恩将自己的三弦传给了张国俊。张国俊告诉记者，这把三弦是20世纪20年代一位老匠人制作的，用料和做工都很讲究：琴身用的是同一根檀木，皮膜用的是南方金花蟒的皮，蟒皮鳞片粗而平整，色彩对比协调，厚度适宜有弹性，发音共鸣较好。

那天，张同恩对张国俊说：“乡亲们是咱们的根，学好三弦要更好地为大家服务。”这句话，张国俊记了一辈



张国俊正在弹三弦。

子。他心里明白：乡土曲艺，离了老百姓就没了魂。农家院的石桌旁、村里的广场上，只要有老乡在，他就坐下来弹唱。

2016年，张国俊不再外出务工，专心在家务农。农忙时种地、农闲时唱戏是他的日常生活。除了三弦，他还学习了板胡、曲胡。

“这样的生活很开心，家人也很支持。”张国俊说，老伴王平和两个女儿都全力支持他的曲艺爱好。近几年家里

添置了音箱、影碟机等，农闲时，附近村里的曲艺爱好者就齐聚他家，拉二胡、弹三弦、唱大戏，忙得不亦乐乎。

“我们不仅自娱自乐，还经常到附近乡镇的敬老院慰问演出。”张国俊说，他们这帮会拉会弹的庄稼汉重拾老本行，组建起一支乐器配置齐全的乐队，经常给村民义务演出。

村民张群岭说：“自从有了乐队，村子明显热闹了许多。村里人常常一边听戏、一边闲聊，融洽得像一个大家庭。”

打发时间。”黄保卿说。

闲暇时，黄保卿还会约上三五好友，随性哼唱几段戏曲唱腔，韵味十足。护工小吴在一旁说：“黄老师是我们这儿的文艺骨干，经常参加文艺活动表演。我们都爱看他表演的节目。”黄保卿不好意思地笑道：“就是图个乐。老了也要有所乐。”

黄保卿精神饱满、身体康健。问及缘由，他坦言，规律作息、坚持运动、心态乐观就是最好的良方。“人老了更要动。多动一动、血脉通畅，精神自然就好。”黄保卿说。

年过八旬，历经岁月风雨，黄保卿始终保持着积极乐观、随遇而安的心态。谈及晚年心境，他平和地说：“人的一生，顺境逆境都有。年轻时教书尽心尽责，年老了生活随心所欲。不纠结、不焦虑，开开心心过好每一天，日子就会越来越舒心。”



正在写书法的黄保卿。

■文/图 见习记者 韩琳柯

10月15日，记者来到舞阳县老年养护院，看到85岁的黄保卿正和赵大爷在棋盘前对弈。只见他时而凝神沉思，时而果断落子。

一局对弈结束，黄保卿饶有兴致地向记者讲起了他和象棋的故事。“小时候，我经常在家门口看邻居下棋。那时不懂什么叫象棋，只是每次都会被他们

下棋时专注的样子吸引。”长期的耳濡目染，让黄保卿对象棋产生了特殊的感情。“虽然后来工作比较忙，但下班后和别人一下起象棋，整个人都精神了。”黄保卿说，后来他结婚生子，生活压力越来越大，渐渐地，和别人切磋棋艺的时间越来越少。

退休后的黄保卿有了更多时间下棋。他说，下棋这么多年，结交了很多



老有所乐