

『您的亲人可真多』

本报记者 孙敬

3月的太原,春的气息日渐浓郁,小草冒出头来,花朵含苞吐蕊。久不出门的老郭在众人搀扶下走出自己的家门。

今年74岁的老郭,居住在东岗小区,太钢退休职工,身患多种疾病,身边没有亲人。怎么能让老郭安度晚年,一直是公司离退休部尖北管理所和尖北地区老龄委关注的一件大事。

老郭原先身体还好的时候,管理所和老龄委的同志们就时时惦记他的生活起居,不仅是每逢节日送饺子、送月饼、送粽子,平时隔三差五地也常去他家探望。大家最想做的就是帮他把手里好好打扫打扫,可是固执的老郭就是不让,每次过年帮他擦玻璃都是费好大劲好说歹说。那次终于做通老郭的工作,老龄委几个人立即动手。面对坛子里腐烂成水的土豆、堆了半屋子的废旧物品,大家顾不上臭味、灰尘,一鼓作气,干了一天,清理出好几平车垃圾,把家里收拾得干干净净。

近几年,老郭的身体越来越差,做饭渐渐成了问题。本来就不爱出门的老郭常常整天窝在家里,啃干馒头。管理所和老龄委的同志们看在眼里,急在心里。尖北地区老龄委主任赵香莲和同志们一商量,就用老龄委的经费买了三个保温桶,请志愿者赵存生每天从锦绣苑老年餐桌给老郭买饭送到家里,让他一日三餐有了着落。送了几个月后,老郭说什么也不让送饭了,大家只好又想别的办法。118老龄委主任张银生想到让老郭楼上的邻居帮忙给老郭做饭、照顾他的生活。可没多久,老郭又不让邻居帮忙了。于是,张银生、贾六庭(118老龄委委员)等几个人就开始轮流帮老郭买馒头和菜送到家中。

最近,老郭糖尿病引起的白内障越来越严重,管理所和老龄委几个人商量了一下,觉得是时候送老郭去养老院了。几年来,尽管大家已经为他考察过四家养老院,尖北管理所上一任所长杨丽芳还开车专门拉他实地看了两家,他都不同意去。这次大家决心无论如何也要劝他住进养老院。大家一边轮番劝说老郭,让他知道以他目前的身体状况,住养老院是最好的选择,一边又开始四处打听考察最适合老郭的养老院。找了几家之后,尖北地区老龄委主任赵香莲想起,那次领着太钢老年大学尖北分校的学员们去慰问演出的那家养老院条件不错,就想设法联系。养老院同意接收,老郭也终于点头同意去。人们立即行动起来,先是联系老郭的一个外甥,征求他的意见,赵香莲和尖北管理所所长孙丽娟几次去养老院实地考察,尖北老龄委副主任王淑琴咨询律师,尖北老龄委副主任张新民去社区借了轮椅,联系银行,几个人一起陪着老郭去银行取钱,做好了全部的准备。

3月12日,在东岗小区老郭家,尖北老龄委副主任霍治安给老郭大声朗读了为他起草的赡养协议。协议的内容是管理所和老龄委同志们与老郭多次商量过的,尽量帮他考虑周全。读过之后,老郭和外甥分别上面签名,在场的四位见证人也在上面郑重地签了名。

走下汽车,在众人的搀扶下,老郭走进了养老院。养老院的护理人员不禁脱口而出:“老人家,您的亲人可真多!”听到这话,大家都笑了。孙丽娟说:“我们会常来看老人的。下一步,我们要动员他把白内障手术做了……”



绽放

张轩瑜摄



山医大六院举办“世界睡眠日”义诊活动

本报讯(通讯员 薛富强)3月21日是第18个“世界睡眠日”,今年的主题是“规律作息,健康睡眠”。为进一步提高公众健康睡眠意识,普及健康睡眠知识,山西医科大学第六医院尖草坪院区呼吸科和迎新院区药剂科分别在其院区门诊大厅举办了“世界睡眠日”大型义诊及用药指导活动。

呼吸科针对睡眠呼吸暂停综合征组织了“健康讲堂”,并发放相关资料,免费测指脉氧,预约佩戴腕表免

费初步筛查,受到了职工家属的欢迎。

药剂科则通过多媒体现场播放了有关睡眠的健康教育视频,并进行了“失眠了怎么办?”的专题讲座,普及治疗失眠药物的用药等知识,现场为门诊患者、家属发放了《大脑为什么需要睡眠》等健康教育宣传图册,并针对大家咨询的问题一一耐心解答。

据世界卫生组织调查数据显示,约有27%的人存在睡眠问题。医学专家指出,

偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调,长期失眠则会带来注意力不能集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果,不仅影响人的情绪,甚至能影响人的免疫系统,更重要的是,失眠往往是身体潜在某种疾病的外在表现形式之一。开展“世界睡眠日”活动的目的就是要引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注,在人的头脑中建立起关注睡眠质量就是关注生活质量,关注睡眠就是关注健康的意识。

读书打开一扇门



【作者简介】王虎山 太钢作家协会会员,目前就职于太钢热连轧厂。小说《默斗》获得太钢第四届原创文学小说二等奖,小说《最后一班》获得全国冶金文学奖。

月月读完。读书丰富了我们的业余生活,就像荒漠里盛开的花朵、葱茏的绿洲,我们乐在其中,流连忘返。通过读书,领略了格调迥异的风景,每道风景都给我打开一扇门,门内有华夏灿烂的文明,人间的喜怒哀乐,爱恨情仇。每本书都是一个独特的世界,这个世界里,我就像徒步独行的行者,在陌生迷离的环境中无畏地探索。旅行往往不会一帆风顺,前行的路上荆棘密布,险象环生,迷局环环相扣,情节跌宕起伏,结局往往大跌眼镜。

小说是人生的浓缩。困难与坎坷才能磨砺出精彩。人生亦是如此。

2017年,读书让我有所领悟。领悟代表进步。说自己进步有自夸的嫌疑,但我还是要说。人真正的进步是思想的进步,思想是人的灵魂,灵魂升华了,干净了,才能支配行动。

高尔基曾经说过:不找到灵魂,是不会找到正确的行为的。巴尔扎克则说:人的肉体只是那内存生命的一个储藏室,一个不可少的依傍,一种外壳。大师的思想,我们这些凡人只能远远膜拜,但却说出了思想的重要性。2017年,面对很多问题,我

发现自己冷静了许多。冷静的原因是我在思考。而思考给了我空间和时间,让我能判断出问题的症结和解决的方式。当一个个问题能够以平和的方式皆大欢喜,我庆幸自己爱上了读书。读书打开了我的眼界,让我逐渐从小我中走出,更客观地认识世界,认识自我,认识到自己的渺小。对自己有了清晰的认知,便会有不同的心态。待人接物开始平淡从容,心境盈满晴朗。圣贤曾说:境由心生,心里有什么,眼里就有什么。心里装着善良,装着宽容,装着真诚,装着感恩,你会发现,你的生命中确实充满了阳光。你会体验到放下之后的解脱境界,原来竟是这般美好。人世间的非争斗、功名利禄、升沉荣辱,一切的一切,在你面前只不过是转瞬即逝的过眼云烟,一笑释然。心存善良,真诚待物,这是没有尽头的修行。因为阅读,我爱上写作。读书多了,心中总有要说的话,最终这些要说的话变成一个一个小小的方块字。鼓足勇气,把这些方块字投给编辑老师,蒙老师们的厚爱,有些竟变成了铅字,刊登于报端。老师们的鼓励如春风,让我备受鼓舞。于是,自不量力的,有模有样地搞起了创作。(下转第四版)