



听听你的心事

串门记者:贾凤霞
QQ:467689537
电话:13785161769

时间:10月8日

地点:山东德州市庆云县

人物:郑天峰(男 退休老师)

郑天峰自述:《增广贤文》中有一句话:“十年修得同船渡,百年修得共枕眠。”夫妻是一生的缘分,应当倍加珍惜,尤其到了老年,当一方有灾有难,另一方应义不容辞地呵护。

我和老伴相濡以沫60多年,前半生她是我的贤内助,退休后我本想加倍回报。谁知2009年,老伴长了一个脑膜瘤,手术后又转成了严重的脑干血栓,经抢救后虽保住性命,却一直瘫痪在床,还丧失了语言功能。她完全不能自理了,吃喝拉撒哪样也离不了人。孩子们要忙工作,还要照顾自己的小家庭,我就责无旁贷地成了老伴的“专职护理员”。

洗脸、洗手、刷牙、洗头、洗脚、擦身及做饭、喂饭、打扫房间、洗洗涮涮……都是我每天必做的“功课”。早晨起床,我就给老伴洗手、洗脸、刷牙、梳头。这些看似极简单的东西,对于我和老伴来说却并不那么容易。我先用一只手把老伴的上身抬起,另一只手把预先准备好的靠枕、被子等垫在老伴的腰下,以便她能坐住;脸盆放在一边,用湿毛巾

我把瘫痪老伴伺候得舒舒服服

给她擦脸擦手,擦完后再用干毛巾擦一遍。睡醒午觉后,再给老伴擦洗一遍全身。

老伴生病前,做饭的事我从来不过问,做啥吃啥,也不挑三拣四。老伴病倒后,我很快学会了炒菜、做汤、包饺子、摊薄饼等家常饭菜的做法。做的饭需荤素搭配,且又软又烂,才对老伴的胃口。一般情况下,我把饭做好后,先一勺一勺地喂老伴吃,等她吃完,我再凑合着填饱肚子。老伴吞咽功能差,吃一顿饭经常要个把小时,因此我很少能吃上一顿热乎饭。

老伴的被褥虽有儿媳们按时拆洗,但阴雨天气就不那么及时了。有时被褥弄脏了,孩子们不在跟前,我就自己拆洗、做好。老伴铺的、盖的、穿的、戴的都非常干净整齐。

除了照顾老伴的吃喝,最麻烦的莫过于给她接大小便。老伴小便特别频繁。只要是醒着,不到半小时就闹着要便盆。可给她放好几次,也不一定接着一次。而且放便盆很费劲,我先用左胳膊把她的下半身抬起,再用右手放便盆。她虽病了好几年,但胃口好、身子胖,再加上我也快80岁了,照顾起她来有些力不从心。孩子们心疼我,怕我累着,夜间轮流过来守着老伴。

老伴长年卧床,除右手外,全身都不能动,连大便也不能自己排出,吃了好些药都不见效果,到时必须往外抠。老伴觉得这活儿最脏,不好意思麻烦孩子们,最终还是我争取到了这项“权利”。

老伴解大便之前,伸出一个手指,朝我转一转,我就心领神会了。我先点上一根卫生香,打上半桶清水,拿一副一次性手套,一把毛刷,一卷卫生纸……一切准备妥当后,首先把老伴的身体侧翻,靠在枕头上,屁股下垫上几层报纸。然后用右手抠大便,左手拿毛刷在水中清洗右手。虽然不好掌握深浅,但我熟能生巧,各处都弄得井井有条、干干净净。屋子里又及时通风,也没有什么异味。

天气好的时候,我会把老伴抱上轮椅,推到大街上,透透空气,晒晒太阳。乡亲们看到老伴那红润的面庞,干净的衣着,都夸我是模范丈夫。

就这样,我伺候老伴整整7个年头,直到去年老伴寿终正寝。现在,我走在房间中,经常会不自觉地感到老伴还躺在床上,还需要我的照顾。说句心里话,以前她虽然病着,但人还在,我们还是彼此的伴儿。现在她走了,我就剩孤零零一个人了,太不适应了。老伴啊老伴,你一路走好!

■记者感受

如果没有长年累月、耐心细致地照顾老伴,郑老师不会有如此细腻的讲述。仅仅一个翻身动作,他就会讲上两三分钟,说出一大堆注意事项,因篇幅所限,在此不能一一详述。他的耐心和细心深深打动了我,他和老伴之间不离不弃、相濡以沫的夫妻情也让我震撼。一生相守不是一句苍白的誓言,而是无数个平淡日子同舟共济,愿真爱永存!

■串门预约

常老师说:“儿子、儿媳闹离婚,把我们的房子也折腾没了。”下次我们去他家串串门。

■串门回音

患难之时情更深

9月13日,本报刊登了《摔伤后更体会到了老伴的好》一文,很多读者写来感受。谁言“夫妻本是同林鸟,大难来时各自飞”,老年夫妻患难之时情更深。

张吉春(石家庄):我今年73岁,是桥西区医疗器械公司的退休职工。在这里,我也想夸一夸我的老伴王凤萍。

老伴今年71岁,是桥西区振头四街的居民。1968年我

们结婚时,连一张床也没有买,拿几块木板和砖块支了一张床,两个人的铺盖卷放在一起就算是结了婚。当时,我在工厂上班,她在家种菜,照顾我的父母和一儿一女。我一个月只有32.5元的工资,给母亲18元,剩下的14.5元供我们一家四口吃喝。那时,吃了上顿没下顿,一年到头也吃不了一顿饱饭。为了供养一家人,老伴没日没夜地在菜地劳作,以至于现在手脚关节都变了形。

我们结婚49年了,这些天,我一直在考虑怎么庆祝明年我们的金婚纪念日。一定要好好筹办,给老伴一个惊喜,感谢她几十年来对我和家人的关心和照料。

韩秀菊(石家庄):杨洪林和老伴宋清华结婚40年来,风雨同舟,相濡以沫,互敬互爱,很感人。尤其是杨洪林摔伤后,腿骨粉碎性骨折,他还有糖尿病。如果没有宋清华的照顾,他很难痊愈。令人欣慰的是,宋清华的腿扭伤后,杨洪林也细心照顾她。

老伴,本就是老来相伴啊!生活总不能一帆风顺,不管是天灾还是人祸,有老伴陪伴,总能渡过难关。老两口在一起,身心得到慰藉,任何人也替代不了。最后,祝杨洪林夫妇手牵手、共度幸福晚年。

儿女尽孝道
订份《燕赵老年报》
每月八元 陪伴一年

石家庄日报社主办 专为老年人量身打造

这里不仅有老年朋友关心的离退休政策,更有健康知识、养生秘籍,还有历史故事,人物传记等等。它是老年朋友的家庭医生,它是展示晚霞风采的人生舞台,它是晚年生活的好帮手。我们用诚心、爱心和感恩之心精心打造这份实用好看的老年报。把它作为送给父母的礼物,再合适不过了!还等什么?快去为老人订一份吧!

96元/年
石家庄市区的读者
可就近到燕赵晚报发行站订购
咨询电话:0311-88629275

订阅其实很简单
只需扫一扫这个二维码
邮发代码:17-103
电话:11185

百寿图

200号寿星 高炳东
201号寿星 檀爱云

夫妻恩爱福寿长

寿星:高炳东(98岁)

寿星:檀爱云(94岁)

长寿秘诀:夫妻恩爱 多吃素食

高炳东今年98岁,老伴檀爱云今年94岁,老两口住在辛集市宝石花园小区。他俩身体壮实,生活能自理,只要天气好,他们就会各骑一辆脚踏三轮车,出门遛弯或到菜市场买菜。亲友建议他们雇个保姆,二老开心地说:“我们还不老,一切能自理!”

高炳东和檀爱云结婚68年了,夫妻俩从没红过脸,恩爱一生,这也是他们的长寿秘诀吧。此外,老两口基本吃素,



从不挑食,还经常自己和面蒸卷子。

王国柱 摄

创办“自然体验园” 温暖失独老人

本报讯(记者 张运乾)日前,在石家庄市长安区卫生计生局的支持下,大爱暖阳社创办的“自然体验园”开园了。70多位失独老人聚到一起收花生、刨红薯,度过了愉快的一天。

“自然体验园”位于石家庄市南村镇南中奉村,这是一个被失独老人们称为“心灵花园”的地方。失独老人在这里可以品茶、采摘,还可以一起动手做大锅菜。

今年68岁的申喜存是一位失独老人,女儿去世后,他整天闷在家里,觉得生活非常灰暗,是大爱暖阳社的

暖阳圆梦活动让他重拾生活的信心。

加入到大爱暖阳社以后,申喜存开朗了许多,经常参加“大爱暖阳社”组织的活动。“大家都有相同的命运,聚到一起跟一家人一样,互相鼓励,生活上互相帮扶。”申喜存说。

据暖阳圆梦活动负责人鄢福生介绍,暖阳圆梦活动开始于2013年,主要目的是关爱失独家庭,帮助失独老人走出心灵阴霾,为他们建立起自己的“心灵花园”,让他们重新融入社会。鄢福生说,只要老人们喜欢,他们将把活动坚持办下去。