

听听你的心事

串门记者:李峥
电子信箱:yzlnbxw@163.com
电话:88629212

时间:6月25日

地点:邢台市巨鹿县

人物:李女士(68岁)

李女士自述:丈夫去世后,精神上的打击让我变得郁郁寡欢,不再像从前的自己。孩子们虽然对我照顾得非常周到,但是长期独居的我还是免不了郁闷寂寞。后来,孩子们把我送到了一家养老院,那里充满着欢乐,我生活得很好。

10年前的一天,身体一向健康的老伴突然感觉胃不舒服,到县医院检查后,被确诊为胃癌晚期。医生把诊断结果告诉了两个儿子和女儿,让他们做好心理准备。孩子们得知老伴的病情后,怕我一时无法接受,就决定暂时先瞒着我。

每当我询问老伴的病情时,孩子们就瞒着我说:“爹得的是胃病,不碍事的,医生说做个手术就好了,不会有什么事儿。”可是,看到他们哭得双眼通红,我总感觉不对劲,就不断地追问他们,他们的回答还常常前言不搭后语,这更让我觉得他们是在故意瞒着我。

如果老伴只是简单的胃病,孩子们至于这么反常吗?我非得问出个究竟!我对他们说:“关于你们父亲的病情,如果你们刻意隐瞒我,我会各种猜疑,早晚会把身体憋出毛病来,你们就直说了吧!我能面对,早点知道真相,咱们早点一起想办法。”孩子们只好说出了实情。

了解到老伴的病情后,我和孩子们一起筹钱,带他到石家庄进行治疗。幸运的是,老伴的手术做得非常顺利。回家后我和孩子们精心照料着老伴,不管什么事儿都依着他,让他每天都高高兴兴。尽管如此,手术后不到一年,老伴撒手人寰,永远离开了我们。

老伴去世后,我心情悲痛地料理完了他的后事。儿子、

女儿都对我说:“娘!以后您不要独自住这个小院了,回想起以前的事情,您心里会难受的,以后您就搬来和我们一起住吧!”孩子们的孝心令我感动,可一想到要离开居住多年的小院,我心里很是不舍。孩子们看出我的犹豫,就提出互相轮流搬来和我一起住,陪我说说话解解闷。

可时间长了,我越来越感觉这样生活不方便。孩子们都有自己的事情,他们的孩子还需要照顾,家里、地里都有不少活儿需要打理,哪能让他们把全部时间都花费在我身上呢?不能再这样下去了,我对孩子们说,自己现在已经适应了,你们就忙自己的事去吧!我会照顾好我自己的。

就这样,孩子们回家了,但只要有空,他们就过来陪我聊聊天,有时晚上还会带孩子过来陪我,他们给我带来了不少欢乐,消除了我独居生活的寂寞和孤独。

孩子们都很忙,还要抽出时间来照顾我。没多久时间,他们就感觉有些应接不暇。他们经过商量后,决定把我送到县城的一家养老院,当他们把这事说给我听后,我刚开始不太愿意。我身体还算结实,能下地干活儿,自己完全可以照顾自己,而且住养老院还要增加他们的开销,孩子们挣钱都不容易,没有必要额外再花钱。

看出我的不情愿后,孩子们说:“娘!您放心吧,养老院每月花销并不多,送您到养老院并不是说我们不孝顺您,而是那里面有很多老年人,而且饮食方面都符合老年人的口味,如果感觉身体不舒服,护理员和保健医生随时待命。要不您就先住1个月试试看,如果感觉不适应再搬出来。”就这样,孩子们把我送进了养老院。每天老年人聚在一起散散步、说

说话、做健身操、唱唱歌等。有喜爱读书看报、打牌下棋、打球健身的老年人,在这里都能找到志同道合的朋友。每当大家在一起吃饭时,餐桌上热热闹闹有说有笑,与我以往的独居生活截然不同。养老院里还定期组织大家外出游玩,这让我觉得住在养老院里很开心痛快。

自从我住进了养老院,就觉得这里非常适合自己。孩子们谁有时间了就过来看望我,如果我想回家住上几天,他们就接我回家。每到春节前,孩子们都会把我接回家,等过完年后,再把我送回养老院。

如今,我已经在养老院里住了七八年了,住在这里无忧无虑,生活自在。唯一让我放心不下的是,住进养老院这么长时间了,孩子们一定花了不少钱。当我把这个担忧说给他们听时,他们都说,只要我住在这里有好身体、好心情,花多少钱他们也愿意。我真为有这样的孩子们感到骄傲自豪!

(通讯员李朝云协助采访)

■记者感言

丈夫的离世让李女士感到郁闷孤独,孩子们把她送到养老院不是不孝顺,而是让她得到充实和欢乐。对于一些老年朋友们来说,精神孤独更为难熬,住进养老院也不失为一种好办法。

■串门预约

省会读者刘兰英的父亲已经年近90岁了,对她来说,把年迈的父母当成自己的孩子一样对待,是最好的尽孝方式。下一期,咱们去她家串串门。

■串门回音

忘记过去 把握当下

郑天峰:宋淑先是不幸的,3年送走了3位亲人,这打击不可谓不沉重;宋淑先又是

幸运的,女儿支持她到老年大学学习,唱歌使她忘却了悲痛,开启了新的生活。生老病死是自然规律,我们不应长时间沉溺于痛苦的阴霾之中,只有忘记过去,过好当下,才是最好的选择。宋淑先为老年人的晚年生活树立了学习的榜样。

苏天民:读了宋淑先的文章,她积极乐观的心态令我感动。

亲人接连去世,对宋淑先的精神打击可想而知。但她并没有向困难低头,而是凭着坚强的毅力,以积极乐观的态度面对现实,将烦恼、忧愁和焦虑逐一化解,最终找到了属于自己的那片天地,让歌声成为愉悦生活的主旋律,为她点赞。

融入集体 健康身心

王彦秋:宋淑先带给我们的启示是,人要有自己的爱好,老了更要融入集体寻找心灵的慰藉。许多情况下,孤独寂寞是生活中的无情杀手,人到老年更需要交流互动、情感宣泄,这时候以兴趣爱好为纽带融入集体之中,有益于自己的身心健康。

每个人的工作生活经历不同,兴趣爱好自然也多种多样,可以是唱歌,可以是舞蹈,也可以是琴棋书画等,我们既可以在不断学习中充实自己,又可以在相互交流中排解寂寞,愉悦身心。集体活动还可以增强老年生活的纪律性、约束性,进而收获归属感、荣誉感,这些对于老年人的健康长寿意义重大。

心胸豁达 忙而忘忧

李秀石:亲人总愿长久相伴,乃人之常情,可生老病死毕竟是自然规律,每个人都必

须想开些,迈过这个坎儿。

想要战胜悲伤和孤独,就要让心灵充实。找到一两件自己愿做能做的事,忙而忘忧。宋女士通过唱歌改变自己生活,乐享晚年,对所有人都有很好的启示。

唱走悲伤 唱出健康

王银海:我与宋淑先有类似经历。上个世纪末,大儿子不幸英年早逝,我和老伴悲痛欲绝。后来我们选择了扭秧歌、唱歌,每天吃过晚饭后就到公园唱歌散心。

唱歌让我们精神愉悦、心态好,而且锻炼了呼吸系统,增强了肺活量。养生专家们倡导“走路”“喝水”“唱歌”是不用花钱的保健养生。

李步庄:人到老年,生活必须要有所寄托,音乐就是非常好的伴侣。音乐能表达人们的思想感情,能够反映社会生活。特别是通过自己的演唱或演奏,将喜怒哀乐融入到美妙的乐曲之中,进而忘我,疾病减轻。

追求知识 改变心境

申德明:俗话说,家家有本难念的经。如果心理脆弱,家庭的变故会把人压得喘不过气来,甚至压垮。那么面对这些情况怎么办?宋女士的亲身经历告诉我们,用知识改变心境。

我们常说,知识可以改变命运。其实,知识更能改变心境。追求知识,让我们无暇顾及烦恼。拥有知识,我们的思路就会开阔,就会辩证地看问题,避免钻到牛角尖里不能自拔,由“山重水复疑无路”变为“柳暗花明又一村”。当然,老年朋友不一定都去上老年大学,但学习新知识,补充正能量,却是人人可为的。

石市开展整治老年用品专项行动

为切实维护老年人的合法权益,近日,石家庄市市场监督管理局围绕老年用品领域涉诈问题全面开展专项整治行动,依法查处各类虚假宣传等违规经营行为,同时面向社会加强宣传教育工作,实现群防共治。

据悉,此次行动聚焦与老年群体日常消费密切相关的领域,以非法宣称功能的食品及宣称具有“保健”功能的器材、用品、用具等产品为重点,加大查处力度,重点查处明示或暗示食品或者日用品对老年人具有保健、疾病预防或治疗等功能,对商品性能、功能等作虚假或引人误解的商业宣传行为,严厉查处食品生产、经营环节

违法违规行为。

为了持续进行教育引导,切实增强老年人防范意识,提高识骗防骗能力,石家庄市市场监督管理局同时推出“关爱老人·防止欺诈”购买保健食品防范虚假宣传知识有奖答题活动。市民可扫描二维码进行参与。

石家庄市市场监督管理局提醒广大老年朋友,理性消费,谨防诈骗!保健食品不是药品,任何宣称保健品具有治疗或药用效果的均属违法行为,如有发现,请拨打12315举报! 活动二维码



特别提示

石市图书馆调整预约上限

本报讯(记者杜雅楠)即日起,石家庄市图书馆(老馆)将调整预约上限,延长部分服务区域开放时间至21:00。

石家庄市图书馆(老馆)每日预约上限上调至1300人(上午下午分时预约,含老年

李世琦诗书石门书札开展

本报讯(记者杜雅楠)6月24日,《情寄滹沱——李世琦诗书石门书札展》开幕式在省会呈明书店举行。本次共展出66帧书札,大部分是歌咏石家庄风土人情的诗歌作品。

李世琦是国内知名艺评家,他从小习字,近十余年深耕

读者电话预约名额100人)。新馆因试运行,预约上限和开放时间暂不变更。

60周岁以上老年读者可提前电话预约:0311-86030101(老馆),0311-89190123(新馆)。

笔墨,被赞书风“清雅劲健,柔中寓刚,静中有动,隽永秀逸”。在学术研究上,一直以来,他立足河北,对河朔文化进行深度发掘,著有《申涵光与河朔诗派》等专著。据悉,本次展览将持续到7月23日。呈明书店位于河北省图书馆一层东北角。

北京的医院又来一家

北大人民医院石家庄医院揭牌

本报讯(记者杜雅楠)6月26日,北京大学人民医院石家庄医院揭牌暨建华院区开诊两周惠民周启动仪式在石家庄市人民医院建华院区举行。

北京大学人民医院创建于1918年,现已成为集医疗、教学、科研、保健为一体的现代化综合性三级甲等医院。据介绍,北京大学人民医院目前已选派了一支强有力的支持团队,进驻石家庄市人民医院。第一批次医护人员涉及专业有血液科、胃肠外科、麻醉科、乳腺外科、妇产科、胸外科、呼吸与危重症医学科等,除临床医技科室外还有涉及医务、护理等管理科室,并设置了执行主任,选派专家常驻,开展门诊、查房、手术等医疗合作。