

## 世象杂谈

## “以老助老”模式值得推广

叶金福

近期,北京市将搭建统一的“京彩时光”养老志愿服务信息平台,鼓励低龄老人帮扶高龄老人,让低龄健康老人老有所为,助力高龄失能老人老有所养。

眼下,我国已进入老龄化社会。据第七次全国人口普查数据显示,我国60岁及以上老年人口已经超过2.64亿,占总人口的比重超过18.7%。可以说,养老已成为一个全民关注的现实问题。

据了解,如今不少家庭都需要照顾数位老人。由于平时孩子都忙于工作,老人往往会感到寂寞、孤独。对于一些身体尚好的老年夫妻来说还好些,相互之间可以聊聊天,彼此照顾。但对于部分独居老人来说,整天过着寂寞、孤独的生活不说,万一遇上生病、受伤,送医、陪护便成了令人头疼的问题。因此,养老问题必须引起各地相关部门的高度重视。

笔者以为,北京市探索“以老助老”模式,通过“低龄老人帮扶高龄老人”的方式,无疑是一个好举措。许多刚刚退休的“低龄老人”身体都不错,可以发挥余热;还有不少老人退休后一时难以适应新的生活,加之孩子都忙于工作,因而心里会产生失落、无聊的负面情绪。这个时候,让他们去帮助比自己年龄大的老人,既可以让他们发挥余热,又可以解决在家无所事事的问题,还可以丰富晚年生活,可谓是一举多得。而对于“高龄老人”来说,有人陪在身边,既为自己提供了服务,又有了相互陪伴的朋友,不但能帮助解决基本生活问题,也能让他们感受到晚年的幸福和满足。

期待各地多多借鉴和推广“以老助老”模式,也希望有更多的“低龄老人”加入到“以老助老”这支队伍中来。既让更多的“高龄老人”老有所养、安享晚年,又让更多的“低龄老人”能从“以老助老”服务中拥有更多的存在感、获得感和幸福感,从而让“以老助老”模式发挥长效作用,使所有老人都能真切地感受到“夕阳无限好”。

## 这门手艺我要传承下去

通讯员 侯宇萍

今年77岁的陈志华曾是特二级修脚师、秦皇岛市人大代表。她把修脚当作自己的终身事业,一干就是一辈子。“师傅传给我的手艺,我不能丢;我把学到的手艺再传给下一代,希望能继续发扬光大……”朴实的话语中,透露出老劳模陈志华在这样一个平凡岗位上的坚守与热爱。

1974年,陈志华到秦皇岛市人民浴池当起了修脚工。“当时有的人冷嘲热讽,我背地里也流过不少泪,打过退堂鼓,但一想起党和政府给我安排了工作,我不能知恩不报啊……”

经过激烈的思想斗争,说服了自己的陈志华忐忑地走上了工作岗位。为了练习基本

功,她每天在木棍或筷子上练刀法,有时候累得两臂酸胀,双手连水杯都端不起来。“师傅告诉我,脚是人身上非常重要的部位,与自身的健康息息相关,必须认真学习真本事。”陈志华回忆。每当师傅给顾客修脚的时候,陈志华就认真看细心学,并牢记师傅“修脚就是修德修身修心”的叮嘱。

在日复一日的工作中,陈志华的技艺不断提升。有顾客患有甲沟炎,她在修脚时灵活运用手中的刀具,干净利落地把刺进顾客肉里的嵌甲削掉,然后再用刀尖挑出来。被疼痛折磨的顾客如释重负,连连夸她技术好。

1991年,陈志华参加河北省商业厅举行的技术考核评

比,她以精湛的技术和全优成绩获得特二级修脚师技术等级证书。1992年,她成为全国餐饮服务业最佳服务员、全国餐饮服务业优秀服务员之一。一年后,她荣获河北省商业劳动模范称号。

陈志华在长期的修脚实践中积累了不少经验,她利用业余时间结合医学知识和实践体会,整理出17篇相关文章,以及治疗疑难脚病小妙方34个。

上个世纪70年代,秦皇岛慕义寨村有一位老人听说陈志华脚修得好,特意从慕义寨步行两个多小时到秦皇岛市人民浴池来找陈志华,“当时修一次脚就三毛钱,她都拿不出来,我就给她免费修脚。”此后,陈志华与这位老人成了

“姐妹”,她为这位老人义务修脚二十多年。

从1981年开始,陈志华不断拓展服务范围,利用业余时间送医上门,让行动不便的脚病患者也能及时得到治疗。在秦皇岛文化里小区,她为一位耄耋老人上门修脚时,老人只能躺在床上,她就一直弓着腰修了两个多小时……

一手好刀法加上细致入微的工作态度,慕名来请陈志华上门服务的回头客越来越多。据不完全统计,在十几年的时间里,陈志华上门服务800多次,为500多名行动困难的市民根治了脚病。

随着年龄的增长,陈志华想到要把自己学到的技艺传承下去。虽然多次想方设法带徒传艺,但就是没人愿意留下来。最后,她鼓起勇气把目光放在自己女儿的身上。大女儿和三女儿选择修脚这一职业后,屡受同学朋友的劝阻,陈志华耐心地开导她们,行业没有贵贱之分,治愈脚病是雪中送炭。

“心态摆正了,工作起来就顺了。”因为勤快、不怕吃苦,两个女儿很快就掌握了修脚技艺,深得顾客的信任和肯定,每天店里顾客盈门。一位老先生常年在北京居住,但他每月都要坐火车回来修脚……

看到女儿们不但学会了技艺,更学到了做人的道理,陈志华很欣慰,她希望能有更多的人传承这一技艺。

## 多种花卉送读者

今年80岁的李新儒是石家庄的一位退休工人。三四年前,他从花卉市场上买了一株昙花。经过精心培养,如今,这株昙花已经长到了1.5米高。

由于昙花不耐寒,每年冬季来临,李新儒都要把昙花搬到室内。气温回升后,再把它重新搬到室外。每次搬运昙花,让李新儒非常疲惫。考虑到年纪越来越大,李新儒想把昙花免费送给爱花的老年朋友。

“这株昙花连带着花盆非常沉,打算要的朋友最好开车或骑三轮车来。”李新儒说,昙花易于存活,土壤变干后浇水即可。此外,他还想把自己种植的仙人掌、酢浆草和三七一并送出。感兴趣的读者朋友,可以与李新儒联系,电话:15032659855。 本报记者 李峥 报道



## 杨东升 带动身边人爱上运动

通讯员 李文刚

今年65岁的杨东升是任丘市的一位退休工人,由于爱好运动,邻居们亲切地称呼他为“运动达人”。

1976年,杨东升参军入伍。在部队磨炼了他的性格和品质,只要他认准的事,就一定会坚持不懈、持之以恒地做下去。1988年,他转业到华北油田采油一厂作业大队,成为一名汽车司机。

由于工作等原因,杨东升患上了腰间盘突出,他的肠胃也有些问题。直到2017年退休后,杨东升有了大把的空闲时间,他决定通过锻炼,增强体质。

考虑到身体的实际情况,杨东升决定从练习跑步着手。刚开始,他每天只能坚持跑上两公里,慢慢提高距离和速度。如今,他每天都会跑10公里左右。

除了热衷跑步外,杨东升

还会抽出时间玩单杠、双杠、乒乓球、网球等运动项目。单杠引体向上他一次能做50多个,单杠倒挂半个多小时,俯卧撑一次能做60多个……杨东升居住的小区里有一个12道横杠的天梯(运动器材),他仅握上两次杠,就可以从这一端移动到另外一端。

近两年,杨东升组建了一支运动小队,带领着三四十位喜欢运动的朋友一起锻炼身

体。4月16日,这支运动小队的全体队员,参加了任丘市第五届半程马拉松赛,大家都顺利地按规定时间完成了比赛。杨东升还取得了老年组第三名的成绩。为此,他们还得到了任丘市体委的表扬。

杨东升坚信生命在于运动,在他的影响下老伴和孩子都热爱体育活动,社区居民纷纷称赞杨东升的家庭是名副其实的“体育之家”。

图说  
核心价值观

勤善

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台