

## 听听你的心事

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

时间:12月10日

地点:河南省郑州市某小区

人物:高女士(退休干部,70岁)

**高女士自述:**俗话说得好“远亲不如近邻”,有个好邻居那是一生中的缘分和福气。在大家的认知里,邻里之间应该是相互帮衬、和睦和睦的关系。然而,我的对门邻居却完全是个例外。她全然不顾及邻居们的感受,每天我行我素,让整个楼道都不得安宁。

我住的小区是单位统一建的,邻居们都是一个单位的同事,大家彼此之间比较熟悉。我家对门是一对比我年轻十来岁的老夫妻。刚开始,我们两家有过往来,关系还算融洽。但相处久了我就发现,对门的女邻居凡事都爱斤斤计较。比如,统一采购的物资,需要大家均摊费用,可她却在分发物资时多拿了不少,被人发现后还强词夺理。女邻居类似这样爱占小便宜的事还有很多,大家私下里都评价她“小家子气”。

对门女邻居还爱琢磨一些无中生有的事。她的丈夫是一位科研工作者,退休后又有一家外地公司聘用了。由于长期在外地工作,即便回来了也只是住上两三天又要出门。这使得本就爱瞎琢磨的女邻居,独自在家时不免胡思乱想。她总是在小区或楼道里嘟囔,老伴多久没回来了,是不是对她没感情了?老伴不回来了,要抛弃自己了……自从对门女邻居有了这些念头后,她的性格也变了,脾气变得越来越暴躁。

在家里,对门女邻居还总是制造出各种动静,摔砸东西的噪音,严重影响到了左邻右舍的正常生活与休息。大家不堪其扰,纷纷给女邻居的老伴打电话“告状”。她老伴在接到

许多电话后,实在不放心,怕她独自在家发生意外,只好辞职回家专心陪着她。女邻居的老伴也希望借此能让邻居们恢复往日的安宁生活。

对门的男邻居回来后,大家的生活依然不得安宁。每到深夜11点左右,对门邻居便会传出桌椅碰撞、碗盆摔砸的声音。有一次,楼上邻居实在不堪其扰,前来询问情况。对门女邻居却故意扯着嗓子高声叫嚷:“我在自己家,想怎样就怎样,你们管不着!”她的情绪格外激动,还随手抄起锤子,朝着桌椅、茶几、柜子等物件用力砸,闹得满楼皆知。对门女邻居情绪失控时,她的老伴根本劝不住,说到激动时,她甚至还会对老伴拳脚相加。

为了减少对邻居们的影响,女邻居的老伴尝试了许多办法可都无济于事。无奈之下,只能任由其发泄,等她的情绪平复后,女邻居的老伴再默默将那些被摔坏、砸碎的东西收拾一下扔掉。邻居们看到这一切,虽心有不满,但也都体谅他家的难处,不好再多说什么。只是这种吵闹声,严重影响到了整栋楼原本的宁静。

最近,对门女邻居不仅在自家摔砸东西,还把“战场”延伸到了楼道。有一天深夜,我在睡梦中被一阵急促的砸门声惊醒。我急忙透过门镜往外看,竟是对门女邻居抡着铁锤在砸我家的门!这一幕把我吓得不敢开门与她理论,也生怕伤害到自己。第二天一早,我发现家里的防盗门已经被砸得有点变形,门把手也掉落在地上。我把这事儿跟女邻居的老伴说了,他答应帮着维修。其实,不只是我家,楼上和楼下的邻居家也被对门女邻居砸过好几次。而且,她还常常在深更半夜敲邻居家的门,闹得大家都无法正常休息。

## 对门邻居扰乱了我的生活

同住一个楼栋,有这样性格的女邻居,日子着实难安,我和其他邻居更是深受其苦。对门女邻居在楼下时,大家进出单元都刻意避开她,就怕稍有不慎引发摩擦。这日子过得实在憋屈,我和老伴合计着,等攒够钱就换套房子,也好图个安生。我也希望女邻居的老伴能考虑到邻居们的感受,想想办法解决这个问题,给邻居们一个安宁的环境。

(通讯员李朝云协助采访)

## ■记者感言

邻里之间应该和谐相处,尤其是不该影响到他人生活。女邻居的行为已严重影响到邻居们,建议大家一起和女邻居的老伴谈谈,找人开导开导她,使社区恢复往日的宁静。

## ■串门预约

衡水安平张先生自从老伴受伤后,就成了“全职护工”,下一期我们去他家串串门。

## ■串门回音

## 改变自己 拒绝焦虑

**邯郸王金海:**读了张先生的文章,我有些心里话想跟他聊聊。从结婚到退休帮忙照顾孙子,老伴一直是家中默默付出的“顶梁柱”与“一把手”。然而也正是她的大包大揽,造成了你如今的苦恼。以前做家务、教育孩子、做饭等,想必你也很少参与,所以老伴不在家时,你做起这些才觉得“冤”。但真正该改变的是你自己,首先要感恩老伴过往的付出与奉献;其次,应支持她现在的业余爱好,而你需要做好自己。趁老伴不在,用心打理好家,弥补过往对家庭建设的不足,秉持“老伴高兴,我就快乐”的理念,不抱怨、不焦虑。当你心态转变,变得阳光乐观,或许就能理解老伴,而老伴也可能重新回归家庭。要知道,风雨过后便是晴天,激情褪去终归平淡,

一切都会好起来的。

## 追溯往昔 重温甜蜜

**石家庄李占花:**在40年的婚姻长河中,张先生正面临着老伴不顾家的难题,亟需有效劝解以重归家庭和睦。

不妨以此为引,回溯往昔。选一个合适的时间,与老伴携手重温新婚的甜蜜、养育子女的苦乐以及畅想未来的美好时光,以此唤醒老伴心底那份对家的深情与担当。同时,要巧妙融入其社交圈,结识老伴的挚友,并适时一同参与她们的活动。以诙谐亲切的方式诉说对老伴的牵挂和家庭琐事上的力不从心,借好友之力旁敲侧击,让老伴有所触动。

这些方式,有望让老伴在享受自由的同时,不忘守护家庭的温馨,使这段婚姻在晚年继续绽放光彩。

## 别让好事变成坏事

**石家庄申德明:**张先生的讲述中不难看出其老伴如今的生活状态——起早贪黑,沉迷个人玩乐,全然不顾家庭的正常运转。在我看来,老年人若有余暇、精力与兴致,适度参与喜爱的活动本是好事,既能丰富生活,又可愉悦身心。但凡事皆需有度,像张先生老伴这般毫无节制,反而会适得其反,将好事演变为坏事。

我有如下建议:首先,张先生应找个合适的机会,跟老伴好好谈谈。诚恳地向她剖析这种过度行为对家庭关系、自身健康以及家庭氛围的负面影响,晓之以情,动之以理,引导她回归家庭生活的正轨。

其次,张先生不妨借助老伴的亲朋友友之力,如长辈的威严、闺蜜的知心、兄弟姐妹的亲情以及孩子的孝心,让他们一起出面与老伴沟通交流。毕竟,有时候他人的劝说,可能会

比张先生直接沟通更有效果,也更容易让老伴接受并反思自己的行为。

总之,面对老伴当前的状况,张先生绝不能选择漠视或放任自流。若不及时采取有效措施加以纠正,长此以往,家庭关系可能会愈发紧张,未来的生活恐怕会陷入更大的困境。

## 心理问题 尽快治疗

**山东临朐马玉顺:**读了《我的老伴忽然不顾家了》,想到一位朋友的类似经历。朋友妻子是位教师,一向温文尔雅,但55岁退休后,像变了一个人,几乎天天泡在公园广场上跳交谊舞,朋友劝过她好多次,仍不起作用。

无奈之下,朋友找到一位当医生的好友咨询,才知道妻子患了退休综合征,出现烦躁等心理异常现象,有时候控制不好自己。知道了病因,朋友更加关爱妻子,在多陪伴她的同时,又说服妻子服用了一些药物,很快就好转了。

建议张先生多与妻子沟通,多给妻子温暖,带妻子去看看医生,若是患上心理疾病,要尽快治疗。

## 设身处地 劝劝老伴

**石家庄赵彦花:**读了《我的老伴忽然不顾家了》后,张先生应该好好劝劝老伴儿。

张先生要肯定老伴的付出,表扬她多年的无私奉献,再对老伴说,适度的娱乐,自己也能理解并支持。

然而,张先生的老伴为了化妆,顾不上吃早饭,时间长了身体肯定受影响。而且,打麻将属于赌博行为,经常熬夜对身体也不好。总之,要表明态度,亮明观点,晓之以理动之以情地说服老伴,让她心悦诚服地回归家庭,与你共度夕阳红。

## 打造银龄“舒适圈”

## 医养结合托起“最美夕阳红”

通讯员 王少鹏

12月13日上午,走进邯郸峰峰矿区和村中心卫生院医养结合中心,宽敞明亮的环境让人倍感愉悦。

79岁的齐兆林是第一批入住医养结合中心的老人之一。每每提起这里的生活,他总是赞不绝口:“医生每天都来查房,床头的呼叫铃一按,护士即刻就到。”

据了解,和村中心卫生院医养结合中心于2024年9月成立,建筑面积约1000平方米,共设置床位24张,房间为标准双人间,配有独立卫生间、淋浴等基础设施。

为更好地服务老人,医院组

建了由全科医生、心血管专家等构成的专业医护团队,重点对失能、半失能等老年群体,开展生活照护、医疗救治、康复理疗等服务。医养结合中心还在医院开通就诊绿色通道,做到养老和医疗无缝衔接,避免了老人及家属在养老机构与医院之间来回奔波。

该模式自推行以来,赢得了众多老人的认可和好评。80岁的赵女士说:“以前身体不舒服,还得让孩子送我去医院。现在好了,在这里既能养病又能养老,特别方便。每天和大家唠唠家常、散散步,到用餐时间便前往食堂吃饭。”

近年来,峰峰矿区积极探索“医养结合”健康养老服务



医护人员在为老人量血压

模式,破解失能和半失能老人“医院不能养,养老院不能医”的窘境,实现“医”“养”无缝对接,打造集养老护理、医疗康复、休闲娱乐于一体的“颐养乐园”,让老年人在“医中有养,养中有医”的健康养老中乐享幸福晚年。

## 新闻超市

## 荣退仪式

近日,衡水故城县公安局为6位退休民警举办了荣退仪式,并向退休老同志表达了崇高的敬意和真挚的祝福。

仪式上,退休民警代表回顾了自己的从警历程。大家纷纷表示,虽然已经退休,但对公安事业的热爱与责任不会减退,将继续为公安事业发光发热、添砖加瓦。(张钦燕)

## 传承文化

近日,衡水深州市开展了“戏曲进校园”系列活动。深州市老年大学艺术团先后到深州市职教中心、深州市第二中学等开展活动。活动中,老年大学艺术团的队员向同学们

介绍了京剧、评剧等剧种及使用的乐器,并演唱了众多经典剧目。(杨翠华)

## 举办活动

12月15日,衡水枣强县委组织部、老干部局组织开展“银龄献光热 振兴乡村情”助力乡村振兴文艺演出活动。歌曲、京剧、模特秀、评剧、扇子舞、京东大鼓、广场舞等精彩节目轮番上演,受到了群众的热烈欢迎。(刘晨)

## 文艺汇演

12月12日,唐山市城市管理综合行政执法局组织离退休干部,在唐山大剧院礼堂举办了纪念唐山解放76周年文艺汇演。(李大源)