

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:11月25日

地点:保定安国市

人物:李建芳(52岁,农民)

李建芳自述:30岁那年,由于遗传性耳聋,我的听力逐渐衰退,原本平淡的生活被寂静笼罩。可我没想到,恰恰是这段无声的岁月,让我与诗词结下了深厚的缘分。诗词成了我无声世界中的“耳朵”与“声音”,陪我走过坎坷,也收获了无数温暖。

1973年夏天,我出生在河北省衡水市安平县的一户农家。家中有六口人,依靠几亩薄田维持生计。小时候我特别喜欢读书,学习也肯下苦功,晚上借着煤油灯的光亮做题,天还没亮就爬起来背诵课文。周末跟父母在地里干活时,我也会挤出时间学习。后来,我凭着努力考上了县重点中学,可三姐当时还在读初中,家里实在供不起两个孩子,我只能无奈辍学了。

辍学之后,我有时会帮助家里干农活,有时会打零工贴补家用。那时候日子虽然苦,但我心里总憋着一股劲儿,特意准备了一个日记本,写下“日子虽艰难,总有盼头”“汗水洒进土里,总会生根发芽”这样的文字,这些都是我当时最真实的想法,也一直默默鼓励着自己别放弃。后来我结婚嫁到了保定安国市,既要照顾孩子,又要上班挣钱,每天都被生活中的琐事缠得团团转,之前写日记的习惯也慢慢搁下了。

天有不测风云。2003年,我发现自己的听力开始下降,连家人说话都听不清,心里一下子慌了神,那种感觉就像被世界隔绝开来,孤零零的。我当时在棉织厂工作,要在车间照看十几台噪音非常大的设备。丈夫看我这样,担心车间的噪声会让我的听力越来越差,心疼地跟我说:“咱别再受这份罪了。”就把我从厂里接回了家。

接下来的几年,我的听力越来越差,这让我的心情非常低落,无法再出去工作,家里的所有开销全靠丈夫一个人支撑。在家闲着没事,我就重新捧起了书本,开始翻看唐诗宋词,打发时间的同时,也想让自己的心静下来。

2009年,儿子上学需要用到电脑,家里就添置了一台。家人劝我也跟着学学新鲜事物,别总闷在家里,我便抱着试试看的心态开始学习电脑。有一次浏览网页时,我偶然点开了“火炬文学社”的诗词专栏,那些平仄相间、韵味十足的诗词一下子就吸引了我。其中,一首《书香一卷为君留》的诗我到现在都记得清清楚楚:“书香一卷为君留,万点相思笔作舟。宋韵唐风吟不尽,桃红粉面醉凝眸。”那一刻我才发现,原来心底的所思所感,能化作这么优美的文字,这让我心里生出了想要自己写诗词的念头。

从那以后,我就开始自学诗词。刚开始我完全不懂格律,只能一点点查资料,在网上遇到不懂的问题就咨询其他诗词爱好者。我加入了好几个网络诗词交流群,在群里认真学习别人的作品,虚心请教写作技巧。有一位热心的网友知道我基础差,特意把格律知识整理成详细的文档。还有不少诗友,会逐字逐句帮我修改作品,耐心指出哪里平仄不对,哪里押韵有问题。通过网上学习诗词,我认识了很多全国各地的诗友,大家虽素未谋面,但在诗词交流中慢慢成了好朋友。他们知道我听力不好,交流时都把重点用文字敲出来,还会主动分享创作经历,我的心扉也渐渐敞开。看到我的变化,丈夫也非常高兴。每次我要参加诗词活动,他都会留在家看孩子、做饭,把家里的大小事都打理得妥妥当当,让我能安心出去。

2015年,我重新找了份工作,在某布艺公司做缝纫机工。不管每天下班多晚,吃过晚饭我都会雷打不动地打开电脑,学习一两个小时诗词。

2018年,我发现安国市还没有专门发表诗词作品的网络平台,很多诗友的作品没有地方展示,所以我就想着搭建一个属于本地诗友的交流平台,既能汇集大家的作品,也能传播家乡的文化。于是,我和几位志同道合的诗友在安国市诗词协会会长郭振山的帮助下,共同创办了《祁州文苑》微刊。

因为有之前做网络社群管理员的基础,微刊编辑的很多工作我都能上手,但也有不少不懂的地方,我就查百度,自己一点点摸索着学。创办之初,我们明确了分工,我负责编辑排版,有人负责校对,有人负责沟通诗友。我们联系了几十位诗友,向他们征集微刊创刊诗词,每天晚上都加班整理稿件,反复核对每一首诗的格律和文字,生怕出现错误。2019年2月4日,《祁州文苑》微刊正式创刊,我担任副秘书长兼微刊编辑。如今,微刊已经发布了140期,收录了4000多首诗词作品,不仅吸引了本地的诗友投稿,还得到了周边市县很多诗词爱好者的关注和支持。

2023年,我报名参加了第二届“助残杯”全国诗词大赛,凭借一首《卜算子·写在助残日》获得了二等奖。这首词写出了我的真实经历和心声:“折翼不言悲,不惧残躯累。坎坷人生又何如,梦也依然美。春色入诗怀,愿与青山醉。几叠香痕手握来,慢品其中味。”也是通过这次比赛,我认识了静如老师。她是一名助残志愿者,一直特别关注残疾人诗词爱好者的创作,静如老师知道我的情况后,特别关心我,把我拉进了仁美诗团,这个诗团

里的成员大多是残疾人诗友,大家有着相似的经历,交流起来特别投机。

这些年,我把生活里的很多小事都写进了诗词里。在布艺公司上班时,车间主任知道我听力差,每次安排工作都会提前把内容写在纸上,字里行间都是照顾,我为此写了:“素笺墨字写周详,春煦穿窗入布坊……”诗友们聚会的时候,大家知道我无法正常交流,就把想说的话都打在手机上给我看,你一言我一语,虽然没有声音,但那种热闹和真诚一点都不少,我写了:“数载云心转绪,今朝又聚一堂……”

如今,我创作了三百多首作品。日子虽然平凡,但笔下的诗词却为我的生活增添了别样的色彩与意义。我也希望能一直坚持创作,把生活中所感受到的幸福与温暖,都通过诗词表达出来。同时,也希望能带动像我一样的残疾人朋友,让他们也能通过诗词找到生活的乐趣和力量,在艰难的岁月里,活出属于自己的精彩。

(通讯员刘雅林协助采访)

■记者感言

李建芳在无声世界里,用诗词书写生活与坚韧。她的故事告诉我们,只要找到一份爱好,在困境中也能活出属于自己的精彩。

■串门预约

82岁的侯女士有一个孝顺的孙女,下一期咱们去她家串个门,听听她们的故事。

■串门回音

以拳修身 善心传益

河北定州马啸宇:张先生的健康长寿,既得益于他常年对太极拳始终如一的勤学苦练,更得益于他阳光向上的心态。张先生亲身体会到练习太极拳带来的益处,所以才愿意把这种锻炼方式分享给大家。

张先生既是太极拳爱好

者,也是这项运动的推广者。尽管他并没有什么豪言壮语,也从不以“传承人”自居,但他对太极拳推广的付出,展现了他高尚的情怀。

河南郑州李朝云:报纸上刊登的照片,完全看不出张先生已年过九旬。硬朗的身形、灵活的动作,都源于他多年坚持练拳的习惯。为了让更多的人受益,他主动办起太极拳学习班,不辞劳苦地认真施教,把自己钻研多年的技巧毫无保留地传授给邻里,让太极拳发扬传承。

太极拳是一项很好的健身运动,通过练习,人体的各个部位都得到了活动,达到了强身健体的效果。为张先生的这种精神点赞!

邯郸栾玉锁:读罢《太极拳让我受益终身》一文,我感触颇深。太极拳动作缓慢柔和,一直以来深受中老年朋友喜爱。92岁高龄的张先生,之所以能保持硬朗体魄、乐享长寿,正是源于常年不懈的锻炼。练习太极拳绝非单纯的体能锻炼,更蕴含着调养身心的养生智慧。长期坚持下来,不仅能增强关节灵活性、延缓机体衰老,还能促进血液循环、改善心肺功能,起到强身健体的作用。

张先生不仅坚持日常练习,还积极参与太极拳比赛并斩获佳绩,真正体会到了这项运动带来的多重益处。在强健体魄的同时,太极拳也为他的晚年生活增添了别样色彩,既是对身心的滋养,更是其乐无穷的精神享受。

江苏南通瞿云峰:从最初的个人喜好,到后来的毕生追求,再到如今的公益传承,张先生将太极拳的精髓展现得淋漓尽致。40多年来,他不仅悉心传授招式技法,更在一招一式中传递着紧盯目标、追逐梦想的生活态度,这份执着与热忱,为我们注入了温暖而坚定的力量。

新闻超市

召开会议

11月25日,河北省老龄协会专家委员会成立大会在石家庄翠屏山迎宾馆召开。会上宣布了《河北省老龄协会关于成立专家委员会的决定》,通过了《河北省老龄协会专家委员会工作职责》,明确了专家委员会的定位、主要任务和运行机制,为专家委员会未来有效履职、发挥作用奠定了制度基础。(刘芳宇)

研学活动

近日,石家庄市维明路小学六年级11班的同学们,到河北博物院开展研学活动。本次活动,让课本上的文字变得鲜

活可感,让燕赵文化的种子在心中生根发芽。同学们不仅领略了河北悠久的历史文化,更学会了观察与思考。(聂丽霞)

消防演练

近日,石家庄市长九花园社区开展了一场贴合实际的消防知识普及与逃生演练活动。活动旨在通过“理论讲解+实操演练”的方式,让居民掌握必要的逃生避险技能。

讲座中,工作人员结合火灾案例讲解了家庭隐患排查、灭火器材使用、初期火灾扑救及逃生技巧。同时,现场还演示了灭火器、灭火毯等消防器材的正确使用方法,手把手指导居民如何正确操作,确保大家真正掌握要领。(张可心)

打通惠民服务“最后一公里”

石市三院助力家庭医生进小区

本报讯 (记者 杜雅楠)11月29日上午,石家庄市长安区“家庭医生签约服务进小区”活动,在金谈固家园小区启动。石家庄市长安区卫生健康局、石家庄市第三医院(石家庄市骨科医院)、石家庄市第四医院(石家庄市妇产医院)等相关单位领导,家庭医生签约团队以及社区居民代表参与仪式。

启动仪式上,石家庄市第三医院相关负责人介绍了家庭医生签约服务的内容、政策等,还对下一步工作提出了要求。“一是要每月开展进小区活动、每季度组织慢病随访和义诊宣

传,每年完成全人群健康履约。二是要建立快速响应机制,市县级医院预留专家号源和住院床位,实现一般需求24小时响应、突发情况即时处置、疑难病症联动上级专家诊疗或转诊市级医院乃至京津知名医院进行救治。三是家庭医生团队要将服务向预防、康复、照护领域延伸,为特殊群体提供上门服务,为慢病患者开具长期处方,进一步拓展体重管理、中医养生、心理疏导等特色服务。”

据了解,石家庄市第三医院将组建由骨干医师、护士及健康管理师等组成的专业家庭

医生团队,针对不同年龄段、不同健康情况的居民,提供涵盖健康评估、慢病管理、就医指导、康复护理、健康宣教等全流程、个性化的签约服务,切实实现“小病不出社区、大病精准转诊、慢病全程管理”的服务目标。

未来,石家庄市第三医院还将进一步推动家庭医生签约服务与院内诊疗体系无缝衔接,构建“签约——服务——转诊——随访”全链条健康管理模式,不断拓展服务覆盖范围,提升服务精准性与专业性,以高质量医疗服务筑牢居民健康屏障。