

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:2月28日

地点:邢台市巨鹿县某村

人物:王女士(70岁)

王女士自述:最近两年过春节,对我来说既高兴又难熬。高兴的是孩子们能回来团圆,难熬的是孩子们一走,我心里就空落落的。今年春节过后,我总算走出了这份失落,摆脱了让人难受的“节后综合征”。

我有两个女儿,俩人相差3岁。2000年,大女儿前往河南郑州做生意,随后在那里安了家。4年后,二女儿也追随姐姐的脚步,前往郑州打拼,并同样在那里成家立业。就这样,我的两个女儿都远嫁外省了。

说实话,当初我心里是一千个不愿意。一来,女儿们离得远,我时时刻刻都得牵挂着,她们在外边遇到啥事儿,我都没法及时赶过去搭把手,一想到这儿我心里就不踏实。二来,我们老两口年纪大了,万一有个头疼脑热、急事难事,也盼着她们能就近照应。可孩子们大了,有自己的想法和生活,我也不能太自私拦着她们去追求幸福,只能默默地盼着她们在外平安顺利。

两个女儿成家后,平时既要忙生意,又要照顾孩子,日子也不轻松。由于路途遥远,她们一年到头回来的次数屈指可数。平时也就是我们老两口过生日时,她们才能抽空回来一趟,往往是头天下午或晚上到家,过完生日第二天就急着往回赶,来也匆匆,去也匆匆。

只有春节时,两个女儿才能放下手里的事儿,带着一家老小回来多住几天。为了迎接孩子们,我和老伴提前一周就开始忙活:采购年货、准备食材,给她们做肉丸子、炸藕合、

炸带鱼,再蒸上几锅馒头和红枣豆包。我们还会把孩子们的屋子打扫干净,被褥晾晒后再铺好。等孩子们回来后,我要忙着做一大家子的饭菜,给外孙们发压岁钱,带着孩子们玩耍。虽然累得腰酸背痛,可看着一家人热热闹闹聚在一起,我心里比啥都高兴,再累也觉得值。

2024年4月,老伴胃口不太好,去医院检查,被确诊为胃癌晚期,很快就住了院。两个女儿都赶回来陪护,可我知道她们生意忙,家里也离不开,不忍心耽误她们,就劝她们先回去了。当年7月,老伴病情突然加重,没几天就撒手人寰。处理完后事,女儿们怕我一个人伤心难过,把我接到河南住了一个多月。可从河南回来后,看着空荡荡、冷清清的院子,我总忍不住想起和老伴一起生活的点点滴滴,背地里不知偷偷哭了多少回。

我这人爱热闹。2025年春节,我早早就叮嘱女儿们早点回来过年。春节前两天,两个女儿就带着女婿、孩子都回来了,小院里一下子有了欢声笑语。女儿女婿陪着我聊天,还开车带我逛庙会、散心,孩子们在院里跑着闹着,那几天我过得特别开心,真希望这样的团圆能再久一点。

可正月初五刚过,女儿们就要返程做生意了。家里的热闹劲儿瞬间没了,我心里特别不是滋味,临走前还跟她们因为一些小事吵了几句。其实我不是生气,只是舍不得她们离开。以前女儿们走后,还有老伴陪着说说话,倒也没觉得怎样。可如今我孤身一人,这种落差实在太,一时难以适应。

女儿们刚走的那几天,我

白天坐在窗前发呆,晚上躺在床上流泪,饭也吃不下,满脑子都是一家人团聚的场景。我也明白,女儿们有自己的家庭和事业,要养家糊口,不可能天天守在我身边。她们也很心疼我,临走时都劝我跟她们去河南生活。可我在城里住不惯,白天一个人在家没人说话,下楼也不认识人,感觉像坐牢一样。在农村不一样,街坊邻居们都熟悉,没事能串门聊天,所以我没答应跟着她们走。好在女儿们每天晚上忙完,都会打电话陪我聊会儿,多少能给予我一些安慰。

今年春节前,我和村里几位老姐妹聊天,才知道不少老人都有过我这种节后失落的困扰。有位老姐姐开导我,儿女大了总要离开家,再舍不得、再难过,也是自己跟自己过不去,既影响心情,又伤身体,不如提前安排好自己的生活,把孤单的日子过充实。

我把这话听进了心里,也想起去年自己难受的样子,决定提前做好准备。今年正月初六,女儿们返程后,我没有像往常一样沉浸在失落里,而是立刻行动起来。

我先把女儿们带来的年货整理分类,哪些自己吃、哪些串门用,一一分好。然后按照提前想好的安排,去要好的老姐妹家里串门、聊天、打扑克牌,还邀请她们来我家吃饭,感受另一种热闹与温暖。我还和几位老伙伴一起去邻村看戏、逛庙会。这期间,我还跟着姐妹们学会了跳广场舞,每天跟着音乐活动活动,心情也舒畅了。

日子一充实,空闲时间都被占满了,我也就没什么胡思乱想了,心里不再那么孤单失

落。和老姐妹们相处的那段时间,我还认识了几位新朋友,生活圈子也变大了。每天忙忙碌碌,有说有笑,日子过得有滋有味,身体也比以前硬朗多了。

如今,我彻底摆脱了节后的失落情绪,不再守着空院子独自难过。女儿们在外平平安安、顺顺利利,就是我最大的心愿。人老了不可怕,心里有盼头,身边有伙伴,日子就有滋味,孤单自然也就烟消云散了。往后,我要把自己的晚年生活过得开开心心、健健康康,不让远方的女儿们为我操心。

(通讯员李朝云协助采访)

■记者感言

儿女远游是牵挂,晚年自乐是智慧。王女士走出了失落,活出了精彩,这件事告诉我们,老人身边有伴、生活有乐,孤单便无处藏身。

■串门预约

如今,62岁的李女士遛娃有了新去处,既能长知识,又安全省心,带孙辈也变得轻松自在。下一期,咱们去她家串个门。

■串门回音

厨艺精湛 温暖全家

石家庄申德明:读了《过年,我给家人当大厨》一文,我深深感受到李先生为人虚心好学、厨艺十分精湛。他擅长制作各式各样的美味佳肴,不仅满足了全家人的口福,自己也在烹饪中收获了满满的成就感,可谓一举两得。更重要的是,李先生的厨艺早已不只是一门手艺,更是维系家人、联结亲友的温情纽带,让亲情更浓、友情更深。为此,我由衷地敬佩李先生,真心为他点赞!

河南郑州李进:操办一大

家人的年夜饭,确实是件辛苦的差事。李先生多年来不辞辛劳,坚持操办年夜饭,图的就是一家人团圆、幸福、欢乐。他这份心意和行动特别值得点赞,在这里道一声:辛苦了!也祝愿他的厨艺越来越棒!

如今生活水平越来越高,不少人为了省事,选择在饭店吃年夜饭。可饭店里的菜肴再丰盛,也少了家里独有的烟火气和温馨氛围。家是最温暖的港湾,是亲情最浓的地方。尤其是大家庭,我觉得年夜饭还是和家人一起动手做,才更有年味。

一桌家宴 满室温情

山东临朐马玉顺:读了《过年,我给家人当大厨》一文,我被李先生几十年如一日为家人掌勺做年夜饭的坚持深深打动,更感动于他藏在饭菜里对家人的爱与体贴。

读罢此文,我也想说说自己对年夜饭的感受。我家离岳父母家很近,父母离世后,近十年来,我们一直陪着二老一起吃年夜饭。有几年,为了减轻老人的负担,我提前在饭店订年夜饭。可这样不仅花费高、吃得不尽兴,也没法像在家里那样从容地边吃边看春晚,年味淡了许多。

今年,我们把年夜饭重新搬回了家里。妻子主厨,一家人齐动手,做了满满一桌子菜,热热闹闹,吃得格外开心。

我深深觉得,在家亲手做年夜饭,不只是满足口腹之欲,更是全家团圆的纽带,也是爱的传承。今后我也要向李先生学习,主动走进厨房,用人间烟火气,守护家人闲坐、灯火可亲的温暖幸福,让年味在亲手烹制的饭菜里,愈发醇厚绵长。

抱团取暖迎元宵 空巢老人不孤单

石市社区“花式”陪伴温暖老年人

本报记者 李晨阳

子女虽不在身边,温暖却未缺席。元宵佳节,石家庄市多个社区通过举办主题活动,邀请辖区空巢、独居老人欢聚一堂,猜灯谜、吃汤圆、话家常,用邻里守望驱散孤独,让老人们在社区大家庭中感受到浓浓的节日温情。

3月2日下午,桥西区自强路社区三楼新时代文明实践站暖意融融,笑语不断。社区联合中国人寿河北分公司共同举办了“情暖元宵”联谊会,邀请20多位空巢老人共度佳节。

活动室里布置得喜气洋洋。电视投屏上,涵盖民俗、生活、健康等方面的灯谜滚动播放,通俗易懂又趣味十足。老人们围坐在一起,或凝神思考,或争相抢答。答对者,全场报以热烈掌声;答错者,则乐

呵呵地为大家送上一句吉祥祝福。现场欢声笑语不断,气氛温馨而热烈。

一轮猜灯谜过后,热气腾腾的汤圆出锅了。志愿者小心翼翼地将汤圆端到老人面前,软糯香甜的汤圆入口,老人们脸上洋溢着幸福的笑容。

“儿女不在身边,往年元宵节家里冷冷清清。今年跟老邻居、老姐妹一起过节,既热闹又暖心,这汤圆吃着格外香!”69岁的独居老人朱春英品尝着汤圆,开心地说。

同样的温情一幕,也在新华区宁安路社区、长安区胜北街道四水厂路社区等地接连上演。社区工作人员与大学生志愿者陪伴老人做灯笼、聊家常,并将一份份汤圆与慰问品送到行动不便的老人家,让温暖直达家门口。

与此同时,石家庄市多家老年艺术团体也纷纷献艺,丰富老年朋友的节日生活。2月28日下午,在西苑街道广源路社区小广场上,一场精彩的元宵节文艺汇演正在进行。

“孩子们在外打拼不容易,我们老年人聚在一起,唱唱歌、跳跳舞,再吃上一碗热乎的元宵,心里就不会再感到空落落的了。”石太快乐合唱团团长郝进林说。为了给老邻居们献上精彩的演出,队员们提前三天便到石太公园加紧排练。当天,他们表演的《看见你们格外亲》等节目赢得了阵阵掌声。

不少老人坦言,抱团过节既能排解孤独,又能增进邻里情谊,大家相互照应、彼此温暖,日子过得更有滋味。

为此,石家庄市委党校王

文敏表示,当前空巢、独居老人数量不断增加,老年人“抱团取暖”,既是他们主动适应生活、彼此互助相伴的现实选择,也是社会养老服务体系的有效补充。

一方面,抱团取暖让老人从“独居空巢”变为“有人相伴”,日常有陪伴、有交流,有效弥补了子女不在身边的照护缺口;另一方面,这种模式为社会化、互助式养老提供了可复制、可推广的经验,有助于减轻社会养老负担。此外,抱团养老还能重建邻里温情,唤醒社区共同体意识,让养老更有温度、更有人情味。

“抱团养老,养的不只是生活起居,更是安全感、归属感和尊严感,真正助力老年人实现老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安。”王文敏说。

特别提示

石市三院
推出妇女节优惠

本报讯(记者杜雅楠)为迎接“三八”国际妇女节的到来,石家庄市第三医院特推出系列优惠活动(详情可关注石家庄市第三医院微信公众号)。

3月8日当天,妇产科推出了免妇科门诊检查费、免妇科检查费等活动;体检科推出了免费测量身高、体重、体重指数等活动。3月9日—3月13日,口腔科针对门诊女性患者,推出了免初诊挂号费及牙片费活动。

新闻超市

召开会议

近日,唐山市召开全市组织部长暨老干部局长会议。会议要求,2026年,建优用好“银发人才库”,深化“枫红唐山”品牌建设等。(李大源)