

孝为善之首

子曰:夫孝,天之经也,地之义也,民之行也。

快报联合社区评选好儿媳,她们说—— 对老人好,就是对自己好

回到原点
快报记者在基层 ⑩

快报·欢乐社区行

10月5日是重阳节。快报欢乐社区行,将在这个属于老人的节日来临之前,开展一系列主题活动。

作为首场活动,上周六,快报欢乐社区行走建邺区兴隆街道仁河社区,在5800多人中评选出6位孝顺公婆的好儿媳,并给她们颁发了荣誉证书。有个媳妇说得好:“现在对老人好,就是将来对自己好。”



▶她们都是孝顺公婆的好儿媳 快报记者 赵杰 摄

老人多,“孝星”也不少

仁河社区人口老龄化严重,70岁以上老人有500多位,占总人口的11.6%。

“我们社区老人多,孝星也不少!”社区居民介绍,社区当家人——唐武斌就是个很有孝心的好主任。社区有位叫胡华楼的孤寡老人,身患绝症,无人照料。唐武斌不管多忙,每周都会去医院看望老人,还帮老人擦洗。

“我们的居民做得比我好。”唐武斌很谦虚,她一口气向记者介绍了社区居民很多孝老敬老的感人故事。

家住河南后街72号的童红玲,2005年就将患有多种疾病的婆婆接到身边照料。平时,她除了承担所有家务之外,还定期陪婆婆去医院检查身体。每次婆婆发病,也是她带老人看病、煎药,忙前忙后。

84岁的婆婆有点韶,有时童红玲老公都有点受不了。童红玲却很有耐心,“老人上了岁数,话多唠叨是正常的。”劝老公理解婆婆。

好儿媳 王荣

她说:她对我像对女儿一样,我也应该对她像亲妈一样。不能忘记父母的养育之恩,是做人最起码的标准。

在6位获选的好儿媳中,王荣年纪最轻,才42岁。不过,她

照顾婆婆的年限可不短,已经有13年了。

王荣的婆婆今年76岁,患有脑梗、冠心病、腰椎间盘突出等多种疾病。最让家人担心的,还是她的忧郁症,每次发作都会寻死觅活。吃老鼠药、放煤气、割腕……仅1998年,老人家就自杀了五六次。有一次,还用棉花胎把门窗全部堵死,再放煤气,差点给全家人带来致命伤害。不过,家人没有埋怨她,尤其是王荣,她辞掉了工作,做起了婆婆的“全职保姆”。

“她对我像女儿一样,我也应该对她像妈一样。”王荣告诉记者,她对婆婆印象一直非常好。她1995年与老公结婚,当时什么都不会干,婆婆手把手教了她很多。第二年,她生下儿子,婆婆为了让她“坐”好月子,连续4个月没让她下冷水,儿子的尿布全是婆婆洗的。

这些年,为了不让婆婆自我伤害,王荣每天都会督促婆婆吃药。在药物的控制下,婆婆情绪还算稳定,只是偶尔才会想不开。前不久,她在吃饭时突然说:“我连菜都不能帮你们买,真是你们的累赘。”发现这样的“苗头”,王荣赶紧跟她开玩笑说:“妈,您都这么大了,还舍不得放权?连我买菜都不放心。”婆婆一听,扑哧一笑不再瞎想了。

好儿媳 王敬

她说:现在对老人好,就是

对自己好。我们在老人身上倾注的关爱,将来会回报在我们自己身上。

“现在对老人好,也就是将来对自己好。”好儿媳王敬快人快语。46岁的她,与公婆一起生活了20多年。“以前,一直是老人照顾我们。”王敬说,以前她和老公都上班,家务都是公公婆婆做,孩子也是两位老人带大的。1995年,她和老公下岗,公公婆婆在经济上也补贴了他们很多。

这几年,公公婆婆年纪大了,身体也一天不如一天。两年前,公公体内长了一个瘤,住院半个多月,全是她和老公轮流照顾。婆婆患有高血压,还得了糖尿病,她平时就对婆婆的饮食格外照顾。

“现在对老人好,就是对自己好。我们的一言一行,都是孩子的榜样。”王敬说,儿子从小耳熏目染也很孝顺。

以前,儿子每天放学如果看不到爷爷奶奶,一定会先关心两位老人去了哪里。工作之后,他不仅把单位发的福利全部孝敬了爷爷奶奶,还经常跟两位老人韶单位的事。9月13日,奶奶过70岁大寿,他还特意定制了一个大蛋糕,给奶奶过寿。

“儿子对爷爷奶奶这么好,将来我和他爸爸老了,他能对我们差吗?”王敬说,“人人都会老,我们在老人身上倾注的关爱,将来会回报在我们自己身上。”

健康咨询

秋冻应该怎么做?

上周六,454医院中医专家诊疗中心派了两位专家,随快报欢乐社区行一起为仁河社区居民服务。

一位居民说“春捂秋冻”,这是不是意味着天气冷了也不要急于加衣服?专家建议,不要急于添加过多的衣服,这样可以使身体有抗御风寒的能力,增强身体抵抗力。

不过,秋冻也不能过头,有支气管炎、胃炎等病史的人,要时时注意保暖,防止旧病复发。

常言道“动则不衰,用则不退”。专家还建议,秋天老年人应该经常从事一些力所能及的劳动或运动,如扫地、浇花、爬楼、做操、打太极拳、散步、慢跑、跳交谊舞、短程旅游等,达到通血脉、利关节、丰肌肉、延缓各脏器组织衰老的目的。

此外,秋季气候干燥,大家应当适当多饮些开水、淡茶、豆浆以及牛奶等饮料,还应多吃些番薯、玉米、芝麻、青菜、柿子、香蕉、蜂蜜、红枣等润燥之品。

通讯员 林厚彬

快报记者 王凡 鹿伟 钟晓敏

都说儿媳好,其实儿子也不差

他背着母亲,步行6公里去医院

南京好人 92
凡人好事 温暖这个城市
热线电话:96050 报料热线:kbsqb@sina.com

近日,建邺区怡康社区评选了10位“孝老爱亲”之星。看到儿子张克铭受表彰,80岁的老母亲笑得合不拢嘴,她告诉大家:“我能活到今天,多亏了这个孝顺的儿子。”

通讯员 杨帆 杨婉萍
快报记者 钟晓敏

10年前,张克铭的母亲就患了冠心病、高血压和哮喘,而且行动也不方便。每次发病都是张克铭将她送到医院治疗,并精心伺候母亲吃饭、喝水、吃药,还要帮母亲端屎倒尿……

母亲冬天发病更厉害。两年前的一个冬天,张克铭从外面打工回来,已经是晚上8点,繁重的工作让他筋疲力尽,本来想简单凑活着吃就算了,但想到爱人当天因为娘家有事没有为母亲做饭,他又拖着疲惫的身体为母亲做了一顿可口的

饭菜。“咳、咳……”深夜,一阵急促的咳嗽声将他从睡梦中惊醒,他发现母亲的咳嗽与往常不一样,赶紧从床上爬起来。此时的母亲病情似乎很严重,他背上母亲就往外走。虽然走得很快,但是他始终小心翼翼,生怕母亲有任何闪失。

好不容易走到楼下,他一边拨打120,一边尝试着拦出租车,可半天都没打到车。眼看母亲喘得厉害,他背着母亲步行6公里,赶到南京市第一医院。经过救治,母亲终于转危为安。

“母亲犯病很有可能是因为长时间一个人待在屋里闷的。”经过这件事,张克铭想了很多。

为了不让母亲总闷在家里,他给母亲买了一辆轮椅。这几年,只要天气晴好,他都会坚持从4楼把母亲背下来,用轮椅推着她去休闲广场或是公园转转,和广场上的老人们唠唠家常。

“你这样照顾老人累吗?”每次别人这么问61岁的张克铭,他都会说,“这是我作为儿子应尽的义务与责任。”



“质监讲坛”教你保护眼睛 老年人的眼睛 要省着用

老花眼突然不花了,是不是不用戴眼镜了?得了白内障,是不是表示眼睛要瞎了?……上周六,南京市质监局与快报联合举办的“质监讲坛”走进建邺区兴隆街道,就老人们关心的问题进行了解答。

视力突然好转? 可能是白内障早期症状

“戴老花镜好多年了,但最近我发现不戴眼镜也能看清东西。”今年70多岁的王阿姨一直找人问,这是不是意味着眼睛变好了?

南京市质监局助理工程师刘宝表示,其实这并非好事,有可能是白内障早期症状的表现,要提高警惕。

其实老花和白内障都是老年人常见的视觉障碍。

刘宝介绍说,眼球里有一个调节系统,包括晶状体、睫状肌和悬韧带。人们在看远时,不要动用调节系统,眼睛处于休息状态,在阅读时就要运用调节。

45岁以上的人,眼睛的调节功能下降,慢慢就会出现老花。

啥情况需手术? 成熟期,视力降到0.1以下

“得了白内障,是不是表示眼睛要瞎了?”“白内障能不能做手术呀?”……现场几位患白内障的老人担忧地问。

刘宝告诉他们,实际上像老年人的头发会变白,牙齿会脱落一样,每一个老年人都可能患白内障。

老年性白内障有一个成熟的过程,分为四个阶段:初发期、未熟期、成熟期、过熟期。“绝大多数白内障一生都不成熟,视力尽管有些下降,但不影响生活质量。”刘宝讲了一个例子,曾经有一位老年人20年前就患上了老年性白内障,但因为注意保护眼睛,至今矫正视力仍能达到1.0。

什么情况下需要做手术呢?刘宝表示,到了白内障成熟期,视力下降到0.1以下,一定要做手术。

如何保护眼睛? 注意锻炼身体,定期检查

“如果保护得当,50岁的年龄也可以拥有20岁的眼睛。”关于如何保护眼睛,刘宝提了几点建议。

首先是注意锻炼身体,增加户外活动时间;其次是定期检查眼睛,并根据眼科医生的意见,适当用药;第三是定期做屈光检查,当发现视力发生改变时,应及时更换合适的眼镜;第四是注意用眼卫生。“老年人的眼睛要省着用,尤其有高度近视的老年人更要注意不能使眼太疲劳。”

此外,注意饮食结构,营养均衡。可适当吃一些动物的肝脏,补充眼睛所需要的维生素A、D。

如何验配眼镜? 选择证照标识齐全的商品

刘宝提醒,要通过规范验光,定制一副适合自己眼睛的老花镜。随着年龄的增加,老花度数也会加深,一般老花镜需两年更换一副,不能凑合戴度数较浅的旧眼镜,这样容易造成眼疲劳,视力下降。

那么,老年人如何选择既合格又合适的眼镜呢?

刘宝建议,首先要看眼镜店的证照资质是否齐全,包括营业执照、验配眼镜生产许可证等。同时,还可查验验光人员是否取得相关职业资格证书。

第二,要认准镜架镜片。不要购买产品及包装物上未标明“QS”生产许可标志的产品。

快报记者 鹿伟 钟晓敏