



孝顺儿媳照顾高龄婆婆17年

“只要我还弄得动，就会坚持下去的”



说起钟楼区五星街道勤业一社区勤业新村49幢楼的高兰芳，邻居们无不竖起大拇指，夸她是个孝顺儿媳。今年57岁的高兰芳，视力残疾三级，2002年病退在家，自此承担起照顾婆婆的重任。从2014年起，婆婆生活不能自理，高兰芳更加尽心尽力。她这一做就是17年，婆婆徐翠英今年已96岁高龄。有人劝高兰芳将婆婆送进养老院，她说：“婆婆一直跟着我，有感情了，舍不得。只要我还弄得动，我就会坚持下去的！”

陈颖 陈丽云 张敏



高兰芳悉心照顾躺在床上生活不能自理的婆婆 张敏摄

舍不得送婆婆进养老院

31年前，高兰芳与老公谈正华成立家庭。谈正华是印刷厂一名普通工人，高兰芳在厂里当会计，小两口勤奋工作，日子也过得踏实幸福。夫妻俩育有一个儿子，平时他们上班时，就由婆婆徐翠英帮忙照顾。

2002年，即将40岁的高兰芳因高度近视造成视网膜剥离，视力残疾程度达到三级，无奈办理了病退手续。

当时，婆婆徐翠英已年近八旬，高兰芳干脆就歇在家里，帮婆婆烧烧饭菜，做做家务。

天有不测风云，2014年，年过九旬的徐翠英不小心摔了一跤，在医院进行了髌关节更换手术之后，只能卧床休息。雪上加霜的是，不久徐翠英又患上了老年痴呆，生活完全无法自理，高兰芳和谈正华承担了照顾老人的重任。

“其实我婆婆有四个孩子，两个女儿两个儿子，但是她的大女儿、大儿子都患有中风，小女儿有风湿性关节炎，所以只能我们来照顾了。”高兰芳说，也有人劝她将婆婆送进养老院，但她和老公都没有同意，“舍不得”。

一天为婆婆打7次食物

因为徐翠英无法自己进食，每次食物只能通过流质管打入她的鼻腔内。高兰芳说，每隔两个小时，她就要用料理机为婆婆打一次食物，食物打好后，再用针管打入流质管内，一次最多打5管，一天要打7次。

虽是流质食物，但也要充分保证营养。早晨，高兰芳会给婆婆打一些牛奶、饼干、苹果等食物；9点左右，则选择绿豆（夏季）或麦片（冬季）；11点则以饭菜为主。下午两点左右，高兰芳会给婆婆打一些新鲜的水果；下午4点会冲一顿奶粉；晚上7点和9点半左右，则分别再打一顿饭菜。

食物料理的繁琐以及餐具的清洗，对高兰芳来说已经不是难事了。最难的是，随着年龄的增大，高兰芳一人把婆婆从椅子上抱到床上，已经越来越吃力了，更何况她右腿还有静脉曲张。一段时期内，高兰芳便找了一个钟点工，每天上午帮着她一起照顾婆婆一两个小时。

高兰芳说，好在老公谈正华也是个特别孝顺的人。考虑到妻子白天一天的辛苦，每天晚上下班后，谈正华都会帮忙一起照顾。自从徐翠英患上老年痴呆后，谈正华就在母

亲旁边支个小床，每晚睡在老人身边，给老人拍拍背、换换尿不湿等。

17年来没出过一次远门

年纪大了，婆婆经常生病，今年3月和6月，老人就两次因肺部感染住在医院重症监护室十多天。一旦住院后，高兰芳、谈正华以及老人的其他家属，大家轮流换班，在医院照顾看护着。

照顾婆婆的这17年，高兰芳没有出过一次远门，即使偶尔要跟同学聚个会，她也只能选择周日老公在家的時候，抽空出去和同学吃个饭，一般两三个小时内就得匆忙赶回家。

说起这些，高兰芳心中略有遗憾，但面对高龄无法自理的婆婆，她心中明白哪个更重要。“婆婆年纪这么大了，我作为媳妇，照顾她是应该的，这也是我的义务。”

高兰芳说，老公谈正华还有一年半即将正式退休。在此之前，她必须一个人坚持把婆婆照顾好。

“等到他退休后，两个人照顾肯定要轻松许多，毕竟他力气比我大多了。但是在这一年半的时间里，我还得一人坚持，只要我还能弄得动，我就不会选择把婆婆送去养老院，我会自己坚持照顾下去的！”

常州市博士后项目获省级资助创新高

日前，2019年度江苏省博士后科研资助计划和江苏省资助招收博士后研究人员的入围名单公布，常州市博士后项目获得省级资助，多项指标创历史新高。

此次入围“江苏省资助招收博士后研究人员”人数和单位数均创历史新高。2017年常州有1家单位1人入围，2018年有3家单位4人入围，2019年有12家单位的15人入围，连续三年攀升，创历史新高。

入围“江苏省博士后科研资助计划”项目质量创历史新高。2019年常州市有15家单位的20人入围，其中A类资助项目入围11人，首次位列全省第二，创历史新高。

此外，今年获得的省级博士后

专项资金也创历史新高。2019年常州市共获得361万元省级博士后专项资金，连续5年翻倍增长。

下一步，常州市人社局将继续深入实施“三提双百一常态”行动计划，进一步扩大全市设站单位和博士后人员数量，提高博士后工作站运行质量，争创更多国家级工作站和省示范工作站，实现博士后工作全面“提量、提质、提档”；三年内全市建成省级以上博士后工作站100家以上（其中国家级工作站40家以上），在站博士后200人以上；每年常态化举办“博士后创新创业在常州”主题活动，“请进来、走出去”，搭建合作共赢平台。

常州市人社局 刘国庆

原创舞蹈获少儿舞蹈“奥斯卡”奖

日前，第十届“小荷风采”全国少儿舞蹈展演举行，常州市青少年活动中心韩露老师原创舞蹈作品《快！快！快！》荣获“小荷之星”荣誉称号，韩露老师荣获“小荷园丁”，青少年活动中心则被授予“小荷之家”荣誉称号。

据了解，“小荷风采”全国少儿

舞蹈展演，是经中宣部批准立项的全国性少儿舞蹈展演活动，自1998年起，以“童心、童真、童趣”为作品推选标准，引领少儿舞蹈创作导向，促进少儿舞蹈事业发展，被誉为中国少儿舞蹈的“奥斯卡”。

张敏

“七夕”在黄仲则纪念馆“乞巧”

8月7日晚上，常州三杰纪念馆（常州名人故居管理中心）在常州黄仲则纪念馆举办了一场风雅“七夕”晚会：“诗情画意过乞巧——带你走近常州名人”。这也是纪念馆首次尝试在晚上开放。

整场活动由你来比划我来猜、

诗情画意妙对诗以及奇思妙想巧答题（猜灯谜）三个环节组成。据悉，这些猜的词语、对的诗词和答的灯谜，都是以传统节日、常州名人、地理、历史为主要内容，在游戏中推广常州名人、历史、文化，达到寓教于乐的效果。

殷蕾 郭婷婷 张敏



第二个“全民健身月”昨启动

深入推进体育惠民，1300多家体育组织将走近群众身边

8月8日上午，2019常州市第二个“全民健身月”启动仪式暨广播操、工间操展演活动在常州奥体中心体育馆举行，将健康向上的大众体育精神传达给公众，推广健康生活的理念，引导广大市民朋友一起参与全民健身。

宋体佳

12个体育场馆免费开放

昨天是全国第11个“全民健身日”，常州市属12个体育场馆全部向市民免费开放，部分场馆还将向市民提供免费健身指导服务。

常州第二个全民健身月昨天启动，常州奥体大家庭各场馆和常州清潭全民健身中心推出惠民措施：所有市民在整个8月期间，办理各场馆健身卡，享优惠折扣；针对

军人、残疾人、困难职工等特殊人群，常年提供5折优惠……

“全民健身月”期间，市属各大体育场馆还精心准备了一系列公益活动。三人篮球对抗赛、青少年暑期游泳交流赛、家庭趣味活动等项目持续进行。

广泛开展全民健身活动

当天的活动现场，除选送的四支广播操、工间操优秀团队带来精

彩的广播操、工间操展演外，胡晔、邱惠芳、杨惠兰等首期参加慢性病运动干预项目，并达到运动处方要求的常州市民，获颁“运动健康积极分子”证书；中国篮球历史上第一个世界冠军姜佳音、常州逐梦南极第一人张建国、常州最美社会体育指导员李志燕，还到现场近4000人分享“我与常州体育的故事”。

常州市体育局为深入推进体育惠民工程，建成了覆盖城乡的五级公共体育设施网络，打造百姓身边“10分钟健身圈”。建立健全群众身边的健身组织，把1300多家体育组织延伸到居民身边。积极探索体医融合新模式，试点建设运动健康指导门诊，实施慢性病运动干预项目，让更多人了解科学运动方法。

乘车这些东西不能带

8月8日上午，溧阳市汽车客运站工作人员为孩子们讲解如何辨识危险品，同时现场演示生活日用品“花露水”也暗藏危险隐患，让孩子们对危险品种类有所了解，增长安全知识，加强自我防护意识。

王婷 孙丹 葛小林 文/摄

光华路(晋陵南路-丽华北路)将大修

为改善常州市区光华路（晋陵南路-丽华北路）通行条件，8月13日至12月31日，该路段将进行道路封闭施工。施工期间，禁止车辆通行；其中光华路、和平中路至三堡浜路、红梅南路至龙游路、龙游路至丽华北路，将保留施工便道，供内部居民机动车由东向西单向通行。

此外，保留晋陵南路、清凉凉

路、和平中路、三堡浜路、红梅南路、龙游路、丽华北路等南北向道路通行，东西向通行的车辆可由中吴大道、清凉东路、清凉西路、劳动东路等道路绕行。为保障支小道路通行顺畅，交警部门将会针对性采取机动车单向交通的管理方式，届时请市民们按照交通标志、标线的指示通行。

焦荆 葛小林