

藏在锦旗里的“老有所为”

本报记者 梁智玲

“热情为人民服务,真诚为群众解忧。”不久前的一天,山阳区人民法院诉前调解中心冬香好妈妈工作站收到一面锦旗。这面锦旗的背后,藏着一群银发志愿者“老有所为”的故事。

先从这面锦旗背后的故事说起。2021年12月底的一天,一名女士因房屋租赁合同纠纷来到冬香好妈妈工作站求助。接到求助,调解员按照该站党支部书记张冬香提出的“人民调解为人民”的服务理念,开始与当事人进行耐心细致沟通。通过取证、问询和人性化的调解,在法律工作者的指导下,这起纠纷最终得到妥善解决,双方当事人都很满意。为了感谢冬香好妈妈工作站志愿者的贴心服务,求助者用一面红彤彤的锦旗表达谢意。

诉前调解工作是一门学问,冬香好妈妈工作站成立以来,把调解工作当成群众服务的重点之一,数十名银发志愿者充分发挥自己的特长,长期在岗,为有需求的群众提供援助。张冬香在实践中针对常见多发的离婚、继承、抚养、赡养四类案件,总结出“冷却降温法”“换位思考法”“双方互夸法”等诸多调解技巧,为家事审判顺利开展和家事纠纷最终化解奠定良好基础。对于家事纠纷,他们以春风化雨般的温润,让亲人之间冰释前嫌;对于经济纠纷,他们因势利导,帮助双方当事人换位思考,

让当事人履行责任……“很多求助者来时怒目相对,走时握手言和。”70岁的志愿者祁秀林说。

近年来,这些银发志愿者调解成功的案例很多,工作站也因此获得很多荣誉,但这些老人不满足于已经取得的成绩,仍不断学习充实自己。祁秀林说,做调解工作难度很大,需要有敏捷的思维和专业的知识,志愿者们一边向书本学习,一边向专业法律工作者学习,不断充实自己。“遇到难判断的求助案例,自己得做到心中有数,我们通过多次参加调解员讲座,专业知识和调解水平都有所提高,但仍需要不断进步。”祁秀林说。记者了解到,工作站里很多志愿者都有随手记笔记的好习惯,这些志愿者中有的已攒了几十本笔记,内容涵盖法律知识、典型案例、调解技巧等多个方面。

由于冬香好妈妈工作站调解成绩出色,山阳区人民法院专门为该站开设了一间工作室,让其协助法院做一些诉前调解工作。自2021年6月该工作室开展工作以来,累计接案调解家事66起、非家事115起,解决了人民群众的难心事、烦心事。记者在采访

时了解到,在该工作室工作的志愿者共有7名,年龄最大的70岁,年龄最小的54岁,其中有5名党员,2名入党积极分子。这7名志愿者中,有的居住在修武县七贤镇中铝(云台山)居住区,有的居住在马村区,他们克服种种困难,坚持到工作室值班、工作,无怨无悔。“能尽自己的力量,为需要帮助的人提供一些帮助,很有成就感,也体现了我们的价值。”志愿者杨堂珍说。

退休了,本该享享清福,有人很难理解,这些志愿者们为什么还要这么拼?每天苦口婆心、不辞劳苦、分文不取,究竟是为了啥?祁秀林曾经为一位年轻女子调解过一段痛苦的婚姻,经过将近一个月反反复复的调解,这名年轻女子最终激动地趴在祁秀林的肩头失声痛哭。那一刻,祁秀林如释重负,打心眼儿里为这名女子高兴,并祝福她走向新的生活。“当群众的诉求得到解决,她们会连声道谢,感激不尽。这种感谢,是对我们辛苦付出的肯定,对我们来说,这种肯定就是一种无形的力量,引领着我们不断前行。”祁秀林的一番话,说出了志愿者们的心声。

记者手记

老有所为乐晚年

□梁智玲

对老年人来说,怎样的生活状态叫幸福?每个人的衡量标准不同。有人认为清闲是福,有人认为子孙绕膝是福,还有人认为,为社会奉献余热,就是最大的幸福。

在我市有很多银发志愿者,他们退休不退岗,在不同的岗位上充分发挥自己的经验和特长,忙碌的生活节奏中传递正能量,为社会作贡献。他们中的很多人,都有共同的目标和追求,那就是:充分利用有限的时间,做点对社会有益的事情,让社会更加文明和谐。

老有所为,是这些志愿者们的养老境界,也是他们退休生活的重心。笔者曾遇到一位乐于奉献的志愿者这样说:“一天没为居民服务,没为大家做点有意义的事情,就感觉虚度了一天,心里不踏实。”为民服务无止境,这些可爱的银发志愿者们坦言,只要身体条件允许,大家还有需要,就会一直为大家服务下去。有他们,何尝不是大家的幸运?又何尝不是社会文明的体现?

老年朋友过节谨记“三不可”

本报记者 梁智玲

“又是一年春节到。忙碌、热闹、团聚,在这个重要的节日里,很多家庭的生活节奏会有所改变。对老年人来说,如何守护节日健康?记者邀请医学专业人士为大家送上过节健康宝典。

生活规律,不可被打乱

今年81岁的冯先生和老伴长年坚持规律的生活,起床、吃饭、服药、休息、锻炼,每天时间被精确安排到分钟,这些年,规律的生活也为他们带来了健康的身体。

“怕过年,虽然很注意了,但生活规律还是会受到影响,春节前后将近有半个月时间,受影响最大。”冯先生说,有时候,忙忙碌碌一整天,连每天服用的药都会忘记吃,更别说日常锻炼了,想想都后

怕。

市第五人民医院内二科主任李钰兰说,规律的生活,对老年人的健康特别重要,节假日千万不可掉以轻心。尤其是一些平常规律服药的老年人,除了注意节日饮食外,还要注意不可擅自停药。每年春节,有一些老年慢性病老人因“过年吃药不吉利”为原因不规律服药,最终导致病情恶化,不得不住院治疗的现象。在此提醒老年朋友们,降压药、降糖药等必须连续服用的药品,千万不可私自停药。

饮食清淡,不可食过饱

进入腊月,很多家庭开始采购、储备各种各样的食物,为春节作准备。这些比平常更丰盛的食物,让老年人改变了原本规律的饮食习惯,肠胃以及血糖、血压的问题随之而来。

年近七旬的张阿姨最怕过年。为啥?“我有糖尿病,老伴儿血压偏高,这两种病都需要格外注意日常饮食,平日里,

我俩专门制定了三餐带量食谱,可一到春节,很难遵守。”张阿姨说,节日期间的饮食偏油腻,连续吃上几天就会感觉身体不适,受罪的还是自己。

李钰兰建议,节日前后,老年人一定要像平日一样,控制饮食,千万不可大意。患有高血压、糖尿病、冠心病以及慢性消化道疾病的老年人,节日期间应避免过多吃高脂肪、高热量、高盐、低维生素、低纤维素的食物。这些食物可能会引起血液黏稠,极易导致冠心病发作、血压、血糖波动、中风、胆囊炎和胰腺炎等。此外,老年慢性病患者要特别注意,油腻的荤菜不可多吃,节假日期间最好还保持平时的饮食习惯,饮食宜清淡,每餐以七八分饱为宜。

劳逸结合,不可太操劳

节假日期间,老人因为长时间忙碌、过于激动容易导致身心疲惫,严重的甚至会出现心率加快、血压升高等。“春节

期间,老年朋友们一定要注意劳逸结合,不可太操劳。”李钰兰说。

既害怕过节,又盼望过节,是很多老年人的心声。“两个孩子都在外地工作,一年到头也难得团聚,春节是全家最盼望的节日。”73岁的杨先生说,每年春节前两周,他们老两口就开始忙着准备年货、收拾房间,过完节,浑身像散了架一般,感觉特别累,过春节是一件让他和老伴儿既盼望又害怕的事情。年龄越大,这种感觉越明显。

今年春节,因为新冠肺炎疫情防控的原因,杨先生的两个孩子早早就商量,都留在各自工作的城市过年,他和老伴儿略有失落,但很快就表示,支持孩子们的做法。“电话报个平安,打开视频线上聊天,也算是团聚了,毕竟今年情况特殊,我们也过个‘清静年’。”杨先生说。

李钰兰说,今年提倡“就地过年”,聚餐、聚会的机会比往年少很多,但老年人也要注意劳逸结合,调节情绪,过一个健康年。