

尊老 敬老 爱老 “花式”关爱迎重阳

本报记者 梁智玲

即将到来的重阳节，是属于老人们的节日。这些天，我市尊老、敬老、爱老的氛围日渐浓烈，一些志愿者团队纷纷走进养老院，慰问老人，为他们提供爱心服务；一些幼儿园的小朋友，与养老院的老人欢聚一堂，为老人送上节日的祝福；一些窗口服务企业，从方便老年人的角度出发，精心设计敬老活动，为老年朋友送上贴心服务。

“妈，你们去养老院慰问老人时告诉我一声，我放下手头的工作，到养老院为老人们理理发。”不久前的一天，40岁的毋文文对妈妈说。

毋文文的妈妈叫王秀珍，今年65岁，是山阳区艺新街道冬香好妈妈工作站的一名志愿者。这些年，看到妈妈整天忙前忙后，在公益岗位上积极奉献余热，毋文文深受感动，心里一直琢磨着，如何能尽自己的一点力量，为老年朋友做点事。毋文文曾经是一名理发师，虽然现在改行了，但家里的理发工具仍很齐全，这门手艺一直也没丢下。“养老院的老人理发不方便，我上门为他们理发，肯定受欢迎。”他心里想。

毋文文的这个想法得到了妈妈的支持。9月27日，王秀珍和冬香好妈妈工作站的志愿者一起来到市丰收路锦祥花园小区日间照料中心看望这里的老人，毋文文带着理发工具也来到现场，老年人足不出户享受到了专业的理发服务。

今年10月4日是农历九月初九，重阳节。重阳节所在的月份是“敬老月”，这是全国老龄工作委员会组织开展的一项全国性



爱老敬老社会活动，旨在增强全社会的老龄意识和敬老意识；广泛组织和动员社会力量开展走访慰问、志愿服务、老年优待、文化体育、老龄宣传等活动，为老年人办实事、做好事、献爱心。

距离重阳节还有几天，我市敬老爱老的氛围已然形成，尊老的意识更根植于孩童的内心。9月26日，焦作蕾娜范老年公寓迎来了一家幼儿园的小朋友。这些小朋友为爷爷、奶奶表演了精心排练的节目，和爷爷、奶奶游戏互动，一起度过了快乐的时光。“祝爷爷、奶奶福如东海、寿比南山！明年，我们还来陪你们过重阳节。”孩子们奶声奶气的祝福语，为老人们带来无穷欢乐。

我市一些物业公司也根据小区内老年业主的需求，连续多年开展敬老、助老活动。在市友谊路万联世纪城小区，物业服务中每年与附近的社区卫生服务中心、药房联合，把健康体检、健康知识讲座送给老年人。在市解放路远大南北苑小区，物业服务中心提前排查独居老人

的信息，了解他们的实际需求，上门为他们送服务、祝福。我市山阳区、解放区的一些志愿者服务团队，也提前与养老院、社区结合，精心准备了文艺节目、互动活动，与老年人一起过节。“‘敬老月’里的敬老活动比较集中，其实在平时，我们也经常到养老机构看望老年人，为他们提供帮助。”解放区老年大学的志愿者张留闪说。

敬老爱老的氛围，离不开长年为老年人服务的助老工作者。“人人都有老去的一天，我们多付出一些，老年人的生活就会更方便一些。”助老工作者史海霞说。随着社会老龄化程度的逐渐加深，老年人的数量越来越多，作为距离小区业主最近的机构，我市一些物业服务公司也成立了助老党员服务队，他们把居住在小区里的独居老人、半失能老人当成服务对象，长年为老年人提供服务。

上图 志愿者为老年人理发。

本报记者 梁智玲 摄

鱼香肉丝 鲜香开胃

本报记者 王梦梦

“鱼香肉丝是我们家聚餐时的必点菜，我家孩子都特别喜欢吃。”9月29日，今年58岁、家住解放区王褚街道人民路美中城小区的市民王琴说。

本期《家的味道》栏目中，王琴向大家分享鱼香肉丝的做法。首先准备食材，这里所需要的食材有：里脊肉丝、青辣椒、红辣椒、黑木耳，红辣椒也可以用胡萝卜代替，起到配色的作用。先把蒜切片，青辣椒、红辣椒切成丁，泡发的黑木耳切成丝。然后起锅烧油，热锅凉油，放入肉丝，这样肉丝不会粘锅，嫩滑爽口，营养成分不会流失。把肉丝翻炒至七成熟后盛出备用。锅中再放少许油，放入蒜片炒香，随后放入少许盐、适量郫县豆瓣酱，倒入少许清水翻炒出油。接着放入炒好的肉丝和青辣椒丁、红辣椒丁、黑木耳丝进行翻炒。随后放入蚝油、生抽继续翻炒至完全入味，最后放入



味精炒匀就可以出锅了。

“这道菜汤汁浓稠，鲜香开胃，浓郁的酱汁包裹着肉丝，吃一口就停不下来。颜色红绿相间，看着就非常有食欲。如果喜欢吃酸甜口味，可以放入适量糖和醋。”王琴笑着说。

图① 王琴展示做好的鱼香



②
观看视频
扫二维码

肉丝。

图② 王琴做的鱼香肉丝。
本报记者 王梦梦 摄



忠孝家国情

——道德楷模王春来五十年行孝日记

作者简介：

王春来，作家，一级警督。照顾瘫痪的父母双亲12年，发明照顾老人的护理工具数十件（收藏于孝道博物馆），被誉为“造器孝亲”的当代著名孝子，身体力行地诠释了忠

孝两全的不凡人生。

曾获得“感动洛阳十大年度人物”“当代中华最感人的十大慈孝人物”“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”等諸多荣誉。

○二四 成长的标志

1974年8月28日

立秋后有了一丝凉意。我一直没有将自己“累得直恶心”的感受告诉父母，母亲对姥姥行孝不也没说自己重病在身吗？

另一个原因也很简单，父母非常心疼我。现在放暑假，我可以每天帮母亲干活，可是母亲总怕我累坏了身体；如果告诉了父母，我害怕父母以后不会让我再去装火车了，母亲会更加劳累。

其实也没有什么可说的，马上要开学了，有机会帮助母亲对我和家里来说很重要！

●今悟

当年在承受肉体的劳累中理解了孝顺也包含着“隐瞒”，这是我切身体会到母亲抱病行孝的痛苦，深刻体悟生活后得到的修养和提升。我的心灵反而能从中感受并意识到行孝带来的幸福和成长。

46年后，我的孩子问：“爸爸，孩子成长的标志是什么？”我对孩子说：“懂得‘包容’，甘受‘委屈’，这就是成长的过程，培养出把‘泪水’装在心里的肚量是成长的标志。当年如果爸爸将劳累程度告诉你奶奶，只能加重她的劳动。奶奶一旦累倒，爸爸还有家吗？孩子，自己悟出的东西才能滋养自己成长，置身于生活的实践中才会有海一样的胸怀，悟吧。”

○二五 泪崩妈妈的微笑

1974年9月30日

中秋节时，母亲全身浮肿加重了，影响到了心脏，季节转换好像能影响人的身体状态。父亲找了许多大夫，大夫都是建议休息治疗。记忆中，家里煎中药的味儿，从来没有

有消失过。

父亲也劝母亲别干活了，家属院的邻居也劝母亲“保命要紧”，可母亲总是笑笑，一言不发，仍然默默地干活。

母亲从不抱怨，也不解释什么，只是感叹岁月，今年已经过去240天了。

昨天夜里，我实在担心母亲，又抢了母亲的砖夹干活去了。母亲心疼我，也艰难地起身系上围裙，赶到了铁路沟。

农历八月十五的前夜，我正往火车皮里装砖，母亲出现在眼前，心疼地伸手夺我手里的砖夹，可我也心疼母亲，怎么能让重病的母亲干活呢！

我敏捷地拿起砖夹就跑，母亲没有力气追我，叹息着说：“孩子，你还没长成，身子骨不硬朗呀！”

今天，中秋之夜，我又占住了干活的砖位，不让母亲靠近。母亲也实在干不动了，在一旁担忧地望着我。就在我夹砖转身的瞬间，我突然发现我的身高已经超过了母亲。

●今悟

用命保护对方，这是当年最真实的母子关系。这种关系也是母亲的信条“人是活人”的写照。换个角度看，这也许是母慈子孝文化融于中国百姓血液中的外在显现。

46年后，我的孩子问：“爸，您当年与奶奶争着干活，是怕奶奶累吗？”我对孩子说：“当年爸爸争抢干活，表面上求的是能减轻奶奶的劳累，内心的希望是为了能看到微笑——你奶奶脸上的笑容。在那个秋意正浓、枫叶飘零的岁月里，你奶奶脸上的那一抹笑容是能让爸爸泪崩的容颜。”

（未完待续）