

# 从28岁开始 她成了村里老人的“共享孙女”

冬至的早晨，气温只有零下三四摄氏度。4时许，余姚市三七市镇幸福村的叶香玲早早起床，顶着寒风去地里拔了白菜、芹菜等，又到菜场买了肉，洗净剁好。和小伙伴忙活了5个小时，终于把上百盒饺子做好送到了村里老人家中。

对于36岁的叶香玲而言，这只是她日常照顾老人的一个缩影。从28岁起，她开始照顾村里的孤寡老人，这些年来，她成了38个老人的“共享孙女”。



叶香玲(左)陪老人玩翻花绳

## 带儿子去了敬老院后，她决心照顾村里孤寡老人

叶香玲和老人结缘是在2015年。当时，她带着读幼儿园的大儿子，参加了学校组织的敬老院慰问活动。在这里，她看到了一些孤寡老人的真实生活状态：有的老人躺在床上不能动弹、生活不能自理，言语之间他们自己都嫌弃自己。还有一个老爷爷坐在室外晒着太阳、仰着头看着天，眼里没有任何光泽，怎么搭讪他都不愿意说一句话……从敬老院回来后，叶香玲心里特别沉重，她就想着要在自己力所能及的范围，为身边老人做点事情。

村里有个92岁的独居老人叫翁雪珍，有点小中风，还有高血压，经常腰腿疼。前些日子老人测血压，收缩压高达180，舒张压100。叶香玲专门去请了卫生院的医生上门检查，给老人配了药。没过几天，老人便秘了，叶香玲又买了香蕉给老人蒸来吃，还从家里拿来人参果，而这也是老人第一次吃人参果，老人开心地笑了。

在村里，74岁的叶维华和73岁的董藕芬夫妻也是叶香玲关照的重点。叶维华身有残疾，站不起来，只能与轮椅为伴。而董

藕芬耳朵不太好，叶香玲就经常去帮衬他们。2021年台风“烟花”来袭，连续的强降雨威胁到了幸福村，为了保障两位老人的安全，叶香玲和村干部一起将他们背到了村文化礼堂的三楼进行安置，给他们准备好干粮让他们平安度过汛期。

叶香玲的手机备忘录里，记录着老人的讯息，每提到一个，她都能准确地说出老人的性格和习惯：91岁的邱爷爷会经常性失眠，最多的时候一天曾吃过7片安眠药；90岁的张金才爷爷身体硬朗，性格开朗，但前不久患了带状疱疹，也不能大意……

## 破解老人“孤独”难题，欢声笑语重现

在与孤寡老人接触的过程中，叶香玲发现他们每天待在空荡荡的房间里，独自与生老病死对抗。在一成不变的日子里，他们最渴望能有人来陪伴自己。

如何破解这个难题？叶香玲向村委会建议多开展活动，吸引社会各界与老人一起共同参与，给他们的生活增添新鲜活力。

叶香玲的建议得到了村委会的支持。彼时，幸福村为了照顾好老年人，还推行了“贴隔壁”照顾孤寡老人的计划，组织了一

些社会机构和公益团队每月为老人们上门服务。而叶香玲的想法则丰富了助老内容，双方一拍即合。

2023年年初，叶香玲和村里谋划搞一场“返老还童”的活动。老人们都是有童心的，在平时和他们谈天时，老人说得最多的就是当年的趣事。而在活动现场，老人们说起这些往事的时候，眼睛里都冒着光。

那天，村里有20多个老人参加活动。他们系上了红领巾，聚精会神地玩起了游戏。最后，当老人们排成一排掷出手中的纸飞机时，大家都笑得乐开了怀。很多老人活动之后都表示：“这个活动好，希望以后多参加。”

于是，“六一”儿童节，他们又联系幼儿园，把老人接到幼儿园和孩子一起联欢；到了中秋节，社区开展了佳节庆团圆的活动，让老人和孩子们一起制作月饼；重阳节开展了“不管几岁，快乐万岁”活动……

从28岁到36岁，在助老的路上已经走过了8年，她还要继续走下去。继2021年考取老人照护职业能力证书后，今年叶香玲还专门去学习了急救知识，考取了红十字救护员证，她希望在老人需要的时候能够给予更专业、更周到的帮助。

来源：宁波晚报

# 不老骑士 有颗少年心

## 带着梦想和勇气游历祖国河山

在衢州市柯城区礼贤桥下的江滨公园里，章嘉玉和“中老年摩友骑行群”的其他摩友骑着轻便摩托车陆续到达。他们停好车，摘下头盔，露出一张张年迈却意气风发的脸。

近日，记者收到热心读者柴锡根的来信。他报料称，79岁的章嘉玉前段时间骑摩托车周游云贵川等地，用自己的行动完成了外人眼中“不可能完成的梦”。

“中老年摩友骑行群”的摩友中，最大的81岁，最小的63岁。他们骑着摩托车穿街过巷，翻山越岭，经过城市和村庄，或为寻找秀丽风景，或为一口乡野美食。

“我们浙闽赣三省都去过了。”77岁的许杨家依告诉记者，就在前几天，他们骑摩托车去了趟江西婺源篁岭。上个月，他们一队12人骑着摩托车去了江西上饶的望仙谷景区，途中又去了怀玉山，“骑过去花了4个多小时，来回450多公里，一天时间返回。”类似的行程是“中老年摩友骑行群”的日常，而安排路线、组织人员的责任就落到了队长王水土身上。73岁的王水土，退休前是工人，2014年，他曾骑着摩托车走川藏线，去了拉萨。“我退休后原本打算骑自行车去

拉萨，体能训练了一段时间，发现自己体力跟不上，就买了一辆摩托车，最终圆了梦。”十多年的“骑士生涯”，王水土积累了不少经验，“我只是比较熟悉周边路线，带着大家出去玩玩，也不算正式的队长。”王水土笑着说。

在这支队伍中，年纪最大的是罗永刚。罗永刚1985年考出摩托车驾照，至今换了五六辆车，衢龙公路刚开通时，他就与朋友一起驰骋公路，感受速度与激情。如今他依旧喜欢骑行，只是把摩托车换成了轻便型的。“跟老朋友出来玩玩，比待在家里好多了。”罗永刚说，他和许多摩友都是几十年的好朋友，大家因为喜欢骑行聚在一起，“有爱好就心情好，身体也就好了。”

“老年人骑行，最重要的就是安全，不求速度。我会要求大家把护具戴上，必须遵守交通法规，速度尽量放慢一些。我们遇到好的景色就停下来喝喝茶、聊聊天，悠悠闲闲的。”王水土说。

除了王水土，“中老年摩友骑行群”的其他摩友也曾有独自一人骑行游历祖国河山的经历。

曾与罗永刚一起驰骋衢龙公路的章嘉

玉，在今年10月7日至31日完成了5500多公里的骑行。他一个人一辆车，跨越了江西、湖北、重庆、四川、贵州、湖南、广西7地的30多个城市。

章嘉玉前几年在外地帮儿子做生意，今年9月，他回到衢州后买了一辆摩托车，经过十多天的磨合，就独自上路了。“这是我很多年前就有的梦想，现在年纪越来越大了，再不出去走走就来不及了。”

“大部分时候是开心的，惊险的时候也有。”回顾这段时间的行程，章嘉玉说，他曾在湖北恩施的山路上滑倒，摩托车把右腿压得动弹不得，在地上躺了十多分钟，幸亏有路过的好心车主将他扶起。“山路很陡，弯又急，最难走的地方只能开时速15公里左右。”一路上，章嘉玉也碰到过许多摩友，但他们骑的都是重型机车，骑行速度太快，所以并没有同行。他一人晓行夜宿，以自己的速度掌控着前行的节奏。唯一不落下的，是每晚向家人和“中老年摩友骑行群”报安。

记者问起为什么喜欢骑摩托车出行，章嘉玉笑着说：“做自己喜欢的事，兜兜风，看看风景，年纪大了开心就好。”

来源：衢州晚报