

五次搬家,一次一个飞跃

□ 刘铁宏

1978年,百废俱兴,改革开放的春潮席卷大江南北。那年我28岁,苦于无房,数次将自己的婚礼推迟。后来,单位的领导好不容易从集体宿舍调出五间单身汉房给四对新人,另一间作公用厨房,墙边四角每家各置一小煤炉,用水到隔壁的厕所打。我和妻子两人终于有了一个15平方米的窝。

一到中午和下午下班,厨房可热闹了,四座煤炉同时打开,炒菜的油烟煤气混杂着呛人的辣椒味弥漫整个厨房,奏出了一曲锅碗瓢盆的交响乐。生活少不了柴米油盐,而柴居首位。那时候都烧煤,遇上劣质煤,火力不旺半天不上来,真是烦心透了。因此,每到五里墩车站运来好煤的消息,我和妻子便在前一天借好板车,第二天清早火急地赶到现场买煤,那场面如打仗一般。几百人提前到货场,各自占好有利地势,运煤车一来,便锄钯筐铲一齐上阵。一板车煤,千多斤,夫妻二人我拖她推,到家时已是大汗淋漓,两人相对傻笑,满脸的乌漆墨黑。

1980年,我们有幸分到了一套“干打垒”房子。泥筑的房子非常简陋,一卧一厨不足20平方米,但心中暗自窃喜:毕竟有了个遮风挡雨的小窝。但是这样的房子,下雨时很不方便,四周都是泥水,上下班要翻半个山坡。最恼人的是厕所所在山坡下50米开外,白天还好,晚上睡觉后千万忍着点,严冬方便时经常冻得瑟瑟发抖。夏夜,上厕所都会把大蒲扇,那蚊子扑头盖脸袭来,尽管左挥右扇,脸上、屁股上免不了隆起一个个小包,奇痒难忍。

1990年,我原住的单身宿舍已改成家属房,这就是当时南方公司闻名遐迩的一百零二家属房。我们夫妻有幸分得一套,只是在原来的两侧增建了一厨一厕,大不到10平方米。家中有了厕所,便不受寒冻和蚊虫叮咬之苦。不过新的问题来了,因为我所住的一楼地势低洼,到了春夏时节的雨季,每年总有一两次水淹进屋。有天我正上班,单位领导通知我马上回去“抗洪抢险”。未到家门已是一片“汪洋”,蹚过齐膝深的浑水后发现,家中的家具用品全泡在水中。天晴还好点,连续几天拿出来晾晒一下也就干了,要是遇到连续的雨天,只得望天兴叹了!

2000年,我们两口子执意要买一套属于自己的房子,咬着牙东凑西借,攒齐了七万元买了南星小区的一套89平方米的商品房。装修时又向亲戚借了一万多元。为省钱,市内大街小巷的材料店两口子硬是跑遍,从早上到半夜陪着装修师傅,生怕他们偷工减料。两个月下来,夫妻俩都瘦了10多斤,但心里甜丝丝的,这毕竟有了自己的家呀!住进后感到前所未有的舒适与惬意。

我是一名养老护理员,我骄傲!

□ 佚名

我是一名普通的养老护理员,于2017年入职株洲市普亲老年养护院。此前,我做过很多行业,但从未有现在的归属感和成就感。没有归属感的人,到哪都一样,一直在流浪,心无处安放。

我每天面对的是一群平均年龄80岁以上、基本丧失生活自理能力、要全护理的老年群体,而且他们中40%的人患有不同程度的认知症。而且,这些老年人的生活习惯各异:有的吃饭不知饱足,有的不会整理衣着,有的不习惯群体生活,有的特立独行不配合。

我一直本着“敬老无亲疏,天下高龄皆父母”的工作信条和这些老人相处,把他们当作自己的父母一样对待。为了更好地服务老人,为了能胜任这份工作,为了更好地提供专业服务,我边工作边学习,在2018年获得了养老护理员技能水平高级证书,并荣获单位优秀员工称号。

在护理工作中总会有委屈、难过,但是也有感动。不知道你有没有体会过一个久久都不展笑颜的老人因你而开心、当一个不好好吃饭的老人因你的劝导而多吃了半碗时的成就感。受委屈对于养老护理员来说是家常便饭。有些认知症患者,犯病时逮谁骂谁,甚至动手,全然不顾你平时的细心照顾,但时间长了,也就习惯了,理解

了,因为谁都有老的一天。付出总有回报。我至今记得,有一次,我不小心扭了腰,老人们看见我走路一拐一拐直不起腰,都着急得不得了,到处寻求帮助。有的老人甚至将自己的常用药悉数拿出,希望能帮上忙。这个时候,我心里不仅感动,也充满了职业自豪感。

老人能忘记所有,但不会忘记爱。只要我们真心地对待每一位老人,他们也会把我们当成亲人。一年前,我管理的楼层来了一位患有认知症的老人,他问我有没有结婚,我随便说了一句“还没有”。现在老人病情越来越严重,时常不记得儿女是谁,但他却记得问我什么时候结婚,他要喝喜酒。

现在,随着我国老龄化的到来,老年人口会越来越多。伴随着家庭小型化,特别是“421”家庭的不断增多,很多人背负着上有老下有小的生活压力,不得不拼命工作,但这又与照顾家中老人发生时间、精力上的冲突。传统的家庭养老模式已难以满足现代的养老需求,老人进养老院便成为一种选择。

我更要努力学习,与时俱进,掌握更多的护理技能,以方便为更多老人服务,替天下儿女尽孝!

诗词选登

咏株洲·中国动力谷

□ 马立明

株洲动力谷,声名远传布。
火车与汽车,赢得外商顾。
航空着先鞭,五洲通公路。
腾飞中国梦,世界齐注目。

咏雪

□ 徐进

又见漫天花羽来,纷飞劲舞入瑶台。
总移千载寒光碧,为洗群山落木哀。
素景深重明皓志,圣心彪炳沐尘埃。
欢吾去后丛芳兴,领取春风万里裁。

念奴娇·登云峰塔

□ 林目程

潭深水碧,浪波寒射塔,珠光如许。香气氤氲能涌月,娇媚天螺环宇。垂石石湾,五将台拜,风巧划船语。高沙如画,琴江弯道北去。

壮丽山水琼楼,红枫沐露,同跑康庄路。雅士抒情齐吟柳,济困扶危民助。古迹辉煌,富邦兴教,实干为黎庶。和谐时日,外商击鼓歌舞。

(注:高沙,地名)

征集

赐稿可手机扫二维码,添加微信读者群,在读者群直接投稿。



▲晚报乐活周刊微信群



▲株洲晚报老年大学微信公众号

晚报助农

好吃不上火,甜过初恋的永兴冰糖橙

晚报优选线上商城上架了! 49.9元/10斤包邮到家



俗话说:“北有冰糖心,南有冰糖橙”。每到冬季,寒风袭来,整个身体肌肤都干燥难耐,这时能吃到几枚橙子是再好不过了。

而对于嗜甜厌酸者来说,没有比冰糖橙更完美的了。肉甜多汁的永兴冰糖橙,正是这个冬天的首选。

晚报建宁优选第一批永兴冰糖橙开售时,仅在线下门店售卖,很多外地的朋友都来询问建宁君,什么时候能在线上开售呢?

没问题!必须安排!12月1日开始,永兴冰糖橙正式上线建宁优选线上商城。线上销售异常火爆,除了发往省内,北京、上海、河南、安徽、广东、江西等地的朋友都积极下单,争先品尝咱们湖南的冰糖橙。上线至今,库存多次补仓才能满足大家的需求。



永兴冰糖橙才叫“冰糖橙”

永兴县位于湖南省东南部,北纬26度。可以说是相当适合橙类生长的地方,素有“冰糖橙之乡”的美名。永兴年平均气温17.6℃,年均日照1629.2小时,年降水量1417mm,年均无霜期长达314天。

正是因为土层深厚肥沃,酸碱适中,才能孕育出入口甘甜,如啖冰糖的永兴冰糖橙。

永兴冰糖橙俗称“冰糖泡”,因

甜似冰糖而得名。甘甜圆润,色泽金黄,芳香馥郁,甜蜜多汁。

冰糖橙每年三月抽芽,四月开花到十月寒露节气后逐渐成熟。在十一月上、中旬第一批成熟上市。此时的冰糖橙甜似蜜糖,清香怡人。

今晚晚报给大家带来的这批冰糖橙,就是18日开园后采摘下来的新鲜冰糖橙。

皮薄多汁,甘甜如冰糖

永兴冰糖橙的个头虽然其貌不扬,名气还是很大。尝一口,就会被这甘甜冰凉的口感征服了。果肉嫩嫩的,脆脆的,橙香四溢。

俗话说:“北有冰糖心,南有冰糖橙”。永兴冰糖橙就如它的名字一般,几乎摒弃了橙子传统的酸味。

脆、嫩的甜味如冰糖一般,又有丰盈的汁水,对于嗜甜厌酸者来说,没有比冰糖橙更完美的了。

永兴冰糖橙的甜不是甜得齁,而是非常清爽的那种甜。就像冰糖一样清凉的口感,丝毫不辜负“冰糖橙”的美称。

营养多多的永兴冰糖橙

永兴冰糖橙不但美味还营养。永兴冰糖橙富含丰富的维C,有助于增强人体抵抗力,生津止渴,开胃下气,还能榨果汁,做甜品,老人小孩都可以放心吃。

冰糖橙中含有大量的纤维素和果胶物质,能够加强肠道的活动,对如厕困难户那可是相当的友好呀。永兴冰糖橙有清香的香气,闻

到之后能够有利于舒缓人们的心理压力,克服心理紧张等问题,起到提神醒脑的作用。

剥开黄色的皮,晶莹剔透的果肉呈现在眼前。轻启嘴唇,慢慢地咬上一口,果汁与果肉瞬间幻化成甘、甜、爽涌入口腔,开始了舌尖的曼妙之旅。

永兴冰糖橙

49.9元/箱包邮

限时下单两箱立减5元
重量:含箱10斤±0.3斤



▲微信扫码直接购买

株洲晚报融媒体

New Media New Idea

建宁优选

美好生活发现家



团购联系: 18774186633