

## 关注空巢老人

“出门一把锁，进门一盏灯”已成为空巢老人生活的真实写照。空巢老人问题已不仅是个人问题，而是全社会的痛。当越来越多的儿女为了生活四处奔波，顾不上到父母面前嘘寒问暖，当越来越多的父母独守空巢，静静守候远方的儿女如候鸟般归来，有谁知道空巢老人的所思所想？有谁牵挂空巢老人的生活冷暖？



## 大家共同努力

本报陆续推出的关注空巢老人系列报道引起了很大社会反响，如果您身边有这样的老人，或者您就是这样的孤寂老人，或者您愿意为空巢老人做点实事，请您拨打电话67655531、67655053，或发邮件至sh123456s@163.com，或来信寄：郑州市陇海西路80号郑州晚报区域新闻中心，告诉我们，让我们大家共同努力，为空巢老人做点什么。

主办单位：郑州市卫生局 承办单位：郑州市第九人民医院 全程媒体支持：郑州晚报

## “温暖空巢老人”志愿者移师五里堡社区 送欢乐、送健康，桩桩件件显真情

5月16日，郑州市五里堡社区热闹非凡，由郑州市卫生局主办、郑州市第九人民医院承办的关爱空巢老人大型系列活动走进郑州五里堡社区。来自河南农业大学的大学生志愿者宣誓要尽心竭力帮扶空巢老人，并送上了精心准备的文艺节目。郑州市第九人民医院的医生则举办了一堂健康知识讲座。社会各界的志愿者还走进空巢老人家中，开展力所能及的帮扶活动。

本报记者 姚辉常 熊堰秋/文 赵克/图

### 大家同唱《常回家看看》

5月16日上午，郑州五里堡社区的篮球场上聚满了社区的老人和志愿者，到处洋溢着欢乐和爱心。热心的社区主任许伟锋四处张罗着，一刻也闲不住。

一位韩国教练带领的8名小朋友特别引人注目，这8名小朋友来自豫武堂，他们为爷爷奶奶们表演了跆拳道和跆拳道舞。

来自河南农业大学牧医工程学院的6名女生，为老人送上了充满青春活力的健美操。

社区的老人舞蹈队表演了扇子舞，老人还和大学生志愿者一起跳起了老年迪斯科。

最后，所有参演的志愿者一起深情演唱《常回家看看》，一来表达他们关爱老年人的决心和愿望，二来希望忙于工作的子女们，尽量抽出时间，多回家看望年迈孤独的父母。

### 帮扶空巢老人百人宣誓签名

“为了空巢老人的微笑，用心做好每件事情，我无悔，我自信，我付出，我自豪……”在鲜红的青年志愿者旗帜前，河南农业大学近百名头戴小红帽的志愿者庄严宣誓，将坚持不懈，尽自己所能，帮助空巢老人，服务社会。

志愿者们还举行了帮扶空巢老人的签名活动。在一条长20米、宽一米的条幅上，志愿者们认真地签名，表达了要将关爱老人的活动进行下去的决心，并向全市老人送上祝福。

### 上门帮扶，桩桩件件显真情

五里堡社区的庞大爷虽然退休了但闲不下来，时常用电脑做一些设计。老人的孙子爱上网，下载东西时招来电脑病毒，杀也杀不掉，只好自己重装。可是，制图软件怎么也安装不上，他无法搞设计了。

来自河南农业大学的志愿者小王是计算机高手，只见他打开电脑，按照英语说明书的提示一步步操作，15分钟就搞定，把庞大爷乐坏了。小王还手把手地教给老人如何安装电脑软件，直到庞大爷弄明白并掌握了安装技巧。

不少志愿者上门帮老人擦窗户清理地板和厨房。虽然都是一些家务小事，可志愿者们做得都很认真。“这些家务活，我在家都很少干。通过这次帮扶活动，我有不少感触，我以后回家一定得帮父母多干一些家务活。”不少志愿者都这样表达了他们的感受。



志愿者向一位老人了解家庭情况

帮扶活动皆小事，桩桩件件显真情。志愿者们要走了，不少老人拉着他们的手，非要留大家吃午饭。志愿者们婉言谢绝了老人们的热情相邀，纷纷留下电话，表示如果老人遇到需要帮忙的事情，可以随时打电话，他们会及时赶来相助。

### 老人围着医生细问健康

活动现场，郑州市第九人民医院的医师沈金玲，针对最近流行的甲型H1N1流感，为老人和居民做了一堂生动的健康知识讲座，并回答了一些居民的疑问。

有位老大爷问，人是咋感染甲型H1N1流感的？

沈医生解释说，主要是通过飞沫或气溶胶经呼吸道传播，也可通过口腔、鼻腔、眼睛等处黏膜直接或间接接触传播。接触患者的呼吸道分泌物、体液和被病毒污染的物品可能造成传播。

目前尚无疫苗预防，但是，是可防、可控、可治的。关键是早发现、早诊断、早治疗。

沈医生教给众人一些预防常识，比如：

- 1.避免接触流感症状或肺炎等呼吸道病人。
- 2.注意个人卫生，经常洗手，特别是在咳嗽或打喷嚏之后。
- 3.咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，然后将纸巾丢进垃圾桶。
- 4.室内要经常通风换气，保持空气流通，搞好个人和家庭卫生。
- 5.要加强锻炼，保持充足的休息，以增强体质。
- 6.保持良好的饮食习惯，注意营养均衡，多喝水，不吸烟，不酗酒。

一位老太问：“我孙子好动，2岁了，同龄的孩子能够专心看电视二十分钟，他两分钟也看不到就又跑着玩去了。将来上了学，不注意听讲可怎么办好？”

沈医师告诉她，2岁的小孩子注意力集中持续时间本来就短，要想改变现状需要慢慢培养。首先要找到小孩子对什么感兴趣，一点点地延长孩子的注意力，不断地表扬孩子的进步。

来自河南农业大学的王琼，还向老人讲解了如何养植花草，从培养情操方面延年益寿。



孩子们向老人表演跆拳道，赢得阵阵掌声。

### 温暖空巢老人 Q群里的故事

#### 孤寡老人摔断腿

#### 志愿者轮流陪护，还为老人募集手术费

李朱聪是温暖空巢志愿者QQ群的一名成员。她在QQ群里了解到，一位81岁的老奶奶摔断一条腿，住在省人民医院里无家人照顾，吃饭靠叫外卖，很想帮助老人。

于是，李朱聪就把此消息转发到郑州旅友QQ群里。

张雅心是一名热心的旅友，他的QQ签名是：“我是你老兄，有事请找我。”他率先响应，建议大家先去看看老奶奶，了解一下情况，然后再根据老奶奶的需要去帮助。

4月15日下午，4名QQ群友代表来到省人民医院，探望了张自清老奶奶。

在医院里，他们遇到了河南农业大学的大学生志愿者小刘和一名社会志愿者，她们正陪老奶奶聊天。志愿者们的到来，让老奶奶非常高兴：“我无儿无女，到头来比谁的孩子都多。”

志愿者们陪老奶奶聊天，还喂老奶奶喝下了半盒纯牛奶。

为了不影响老奶奶的情绪，他们在病房外向小刘询问情况。

小刘说，5年前，大学生志愿者就开始照顾老奶奶了，老奶奶中年丧夫，儿子儿媳也在一次车祸中去世了。这几十年来，老奶奶都是自己过的。可是，老奶奶做手术需要5万元，而老人每个月的收入只有700多元，无能力支付手术费。5月14日，她们在学校里搞了募捐，也就是三四千元。

“老奶奶最需要女孩子陪她聊天、上厕所、给她擦洗身子。”小刘告诉他们，由于上午上课，她们下午赶到医院照顾老奶奶，直到第二天早晨喂过老奶奶早饭再上课。

李朱聪等人当即说，以后他们一定会多来照顾老奶奶，也会发动旅友来照顾。经过商量，大家一致决定近日联合老奶奶所在的社区工作人员，到二七广场搞一次募捐，一方面想筹备更多的手术费，另一方面也吸引更多的人来关注老奶奶，给予老奶奶更多的关爱。