

# 每晚定两次闹钟起床帮瘫痪丈夫翻身

## 湘潭女子姜灿13年如一日照料丈夫不离不弃,她的故事感动公司和社区



▲姜灿照顾丈夫。  
◀姜灿工作照片。受访者 供图



扫码看视频

清晨六点，湘潭县易俗河镇赋江村的天刚泛起微光，姜灿准时醒来，她第一时间走到丈夫李应强的床边，开始了一天中最繁琐的照料工作……这是她坚持了13年的日常。“他手脚都动不了，翻身、穿衣都得靠我。”姜灿一边轻声说着，一边小心翼翼地帮丈夫调整姿势，动作娴熟却难掩吃力。

2023年，她因“不离不弃照顾瘫痪丈夫、独力抚养儿女、赡养老人”的感人事迹，获评湘潭县首季“莲乡好人”（孝老爱亲类）。2024年，经过层层推选与评审，姜灿荣膺“湖南好人”荣誉称号。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 蔡银

### 丈夫突遭横祸，27岁的她扛起家

2004年，在北京一家湘菜馆里，来自湖南的年轻姑娘姜灿在前厅做服务员，后厨炒菜的厨师李应强也是湖南老乡。

两人在异乡相互扶持，2007年结束北漂回到湖南结婚，2008年大女儿出生，小儿子随后降生，一家四口的日子温馨美满。

为了照顾年幼的孩子，李应强转行做起了货车司机，没料到不幸突如其来。2012年6月19日，李应强在一家砖厂搬货时，货车后箱门意外砸中他的头部和颈椎，导致高位截瘫。

彼时姜灿年仅27岁，面对家庭的骤然崩塌，她迅速擦干眼泪，将两个年幼的孩子紧紧搂在怀里。“当时脑子里只有一个念头，我不能倒下，这个家还需要我。”姜灿说。

面对“可能永远站不起来”的诊断结果，身边不少人劝她另寻出路，但姜灿始终坚定：“我当时就一个想法，小孩子太小，不能没有爸爸，不能没有完整的家。这是我唯一的信念。”

出院后，姜灿开启了身兼数职的生活：白天，她是穿梭在街头巷尾的环卫工人。夜晚，她变身全职护工与母亲，一边悉心照料丈夫的饮食起居，一边辅导两个孩子的功课。每天的时间被安排得满满当当。

### 每晚定两次闹钟帮丈夫翻身

13年间，寒来暑往，姜灿的生活始终围绕着家庭与工作两点一线。她骑着电动车，每天在20分钟路程的家与工作地点之间往返，日复一日重复着喂饭、翻身、擦拭、按摩、聊天等繁杂的护理工作，凡是有利于丈夫康复的事，她从未落下。

高位截瘫的李应强完全无法自主活动，翻身成了姜灿每天必须坚持的关键护理。为了防止压

疮，她每晚都会定好闹钟，要起身两次帮丈夫调整姿势。十几年来，她不仅养成了到点自然醒的习惯，更把这份繁琐的护理刻进了日常。

如今婆婆身体不便、孩子寄宿在校，所有翻身、照料的重担都压在她一人身上。“都是靠她，家才没有散掉。”婆婆每每说到姜灿，总是会流下感激的泪水。

为了让丈夫重拾生活的尊严，姜灿还亲手制作了特殊的勺子和叉子。经过一年多的训练，丈夫终于能自己吃饭。“他自己能吃饭，比别人喂舒服，也能帮我分担一点。”说起这件事，姜灿的脸上露出了难得的笑容。

### 她的所作所为感动公司和社区

作为母亲，姜灿也从未放松对孩子的教育。在她的精心呵护下，儿女均懂事听话，性格乐观开朗，热爱学习，两人多次获得学校“进步标兵”称号，奖状贴了满满一墙壁。

一双儿女都在学校寄宿，只有周末才回家。“他们都很懂事，从不乱花钱。周末回家也会主动帮着照顾父亲、做点家务。”说起子女，姜灿满脸欣慰。

姜灿是一名环卫工，主要负责片区中转站及主次干道清扫保洁工作。垃圾中转站工作繁重且臭气难闻，无论严寒酷暑，姜灿都兢兢业业、默默无闻地坚守着，将责任片区打扫得干干净净。

她对工作的尽职尽责和对丈夫的不离不弃，感动了她所在的保洁公司与社区。公司为这个坚强的小家募捐了一万多元的爱心基金。只要有可以申请补助金的机会，公司和社区都会第一时间告知姜灿。

姜灿总是心怀感激：“真诚感谢每一位关心、帮助我渡过难关的人。我将继续倾力呵护好、照顾好我的‘小家’；我也会加倍努力用心工作，美化城市这个‘大家’。”

## 游泳后“顺手”捡垃圾 一做就是十多年

68岁朱加援守护资江 带动家庭、泳友参与环境保护



扫码看视频

12月21日清晨6点，天色尚未完全亮开，68岁的邵阳市民朱加援已经换好泳装来到资江河畔。下水前，他照例在岸边放好几个垃圾袋，准备游完泳后顺手捡拾下河岸的垃圾。这是他坚持多年的“固定动作”。

### “顺手行动”带动更多人参与

朱加援是邵阳本地的冬泳爱好者，在资江河游泳已有十几年。每天清晨6点左右，他和泳友一起下水。上岸后，朱加援总会弯腰把散落在河岸、风光带草丛里的塑料袋、食品包装、啤酒瓶等一一捡起，装进随身带来的垃圾袋里。

“经常在这儿游泳，想让环境好一点。”朱加援告诉记者，有时候看到岸边太脏，心里也看不过去。资江一带也是邵阳市的风光带，人流密集。多年来，朱加援和同伴们边冬泳，边捡垃圾，把这件事当成了“顺手该做的事”。这份“顺手”，他一做就是十多年。

“最早在邵水河的时候就开始搞了。”朱加援回忆。“后来参与的人越来越多，我们还成立了‘红十字保护母亲河志愿者协会’。”朱加援向记者介绍，8年前，在邵阳市生态环境局的指导下，原本的“红十字保护母亲河志愿者协会”更名为“邵阳市生态环境保护志愿者联合会”，朱加援负责资江民间河站的日常工作。

### “大家都做，环境就会好起来”

在朱加援的影响下，家人也都加入到了志愿行动中，“我老婆经常跟我一起搞。周末时，小孙子也会跟着我到河边，来帮忙捡垃圾。”

在朱加援看来，这并不是什么了不起的事。“我们虽然改变不了世界，但能用行动影响人、带动人。”他说，“大家都做一点，环境慢慢就会好起来。至少不乱丢垃圾、不破坏环境。”

捡垃圾的过程中，常有游客驻足观看。有外地游客感到意外：“邵阳也有这样的志愿者。”还有从美国、新加坡回来的游客告诉他，当地老人也会自发清理社区环境，“他们说邵阳有我们这样的人特别好，有空也要来加入。”

这几年，邵阳连续获评全国文明城市。朱加援对此感到由衷自豪：“作为市民，我觉得很光荣。”

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 宋科铖



朱加援日常在资江边清捡垃圾。受访者 供图