

这个媳妇心眼好，十余年精心照顾四老

金鹰报·新湖南客户端社区频道

记者 刘双昀

“莉妹子，那真的没得话讲，又孝顺又贤惠，一个人照顾家里四个老人十几年，搞得熨熨帖帖，我们都要向她学习。”在长沙市望城区黄金园街道黄金园村有这样一位媳妇，她的孝顺是远近村民学习的榜样，多年来，她尽心尽力照顾家人，任劳任怨帮助丈夫撑起家里的一片天。她，就是陈莉。

任劳任怨操持家 孝顺媳妇人人夸

陈莉是个“85”后，湘西州龙山县人，幼年时父母相继过世，由两个姐姐抚养长大，“子欲养而亲不待”是她最大的遗憾。10余年前，陈莉和丈夫刘专结婚，在望城安了家。

嫁给丈夫前，经常有乡亲在背后表达疑问：“刘伢子屋里压力大，家里四个老人有瘫痪的又有中风的，这个妹子嫁给他有得好日子过咧。”面对乡亲的不解，陈莉始终坚定，并没有因此退缩，也没有心生厌烦，反而深信：家有一老，如有一宝，更何况

她家有“四宝”。陈莉不仅义无反顾嫁了过来，还十几年如一日精心照料着四位老人。从早起刷牙洗脸到吃饭穿衣，再到白天出行陪伴，晚上洗澡睡觉，都是她一手操办。

虽然四位老人中有三位身体欠佳，尤其是奶奶因病常年卧床，爷爷大小便不能自理，小腿肿胀，常年渗液，气味极大，常人避之不及，她却好不嫌弃，一遍遍擦拭、涂药、换药，天天如此。尽管丈夫因工作关系能帮上忙的地方很少，但陈莉毫不抱怨，十分乐意照顾家中老人饮食起居，平时除了日常的家务劳动外，还要给老人喂饭喂药，洗澡擦身子等活也都是她在家一手打理，十几年如一日。乡亲们也从一开始的不看好，到现在对她赞许有加。

有苦才有甜，每天都是好日子

这几年，爷爷奶奶相继过世，按理说，陈莉身上的担子也轻了一些。可3年前，唯一身体硬朗的公公患上肺气肿，切除了半边肺部，无法从事体力活，就连爬长一点的坡都上气不



陈莉悉心照顾家中老人。

接下气；婆婆也遭遇二次中风，生活无法自理。那段时间，陈莉不得不医院家里两头跑，做饭送去医院，回来还要照顾家里的老人及正在读小学的女儿，没空休息不说，常忙得连饭都忘了吃。

常年照顾老人，也让陈莉积累了很多经验。婆婆二次中风后，陈莉坚持每天睡觉前给她按摩四肢，在网上淘了复健工具辅助老人康复，在吃饭方面也逐渐锻炼老人自主进食，公公身体也在慢慢好转。12岁的女儿在陈莉的潜移默化下，也学着去照顾爷爷奶奶，妈妈忙不过来的时候就主动帮奶

奶洗澡，平时有什么好吃的也是想着第一时间给老人吃，陈莉颇感欣慰。

即便在家里老人时常生病，甚至生活不能自理、行动上不便处于瘫痪状态的情况之下，由于陈莉的悉心照料与精心操持，婆婆偏瘫多年也在她的精心照顾下重新站立起来。一切都有条不紊，家庭和睦，陈莉小时候留下的遗憾，终于得到了实现。

如今，陈莉已怀上二宝，两位老人的身体状况也正在向好的方向发展。丈夫放心打拼，陈莉也成为了他坚强的后盾。“能成为一家人是缘分，在爷爷、奶奶、爸爸、妈妈的有生之年能够陪伴他们好好度过，也是我上辈子修来的福气。”陈莉十几年如一日，发挥着孝老爱亲的传统美德，不仅家里的关系相处得和睦，邻里关系相处得也很融洽，“有苦才有甜，现在的我每天过的都是好日子。”陈莉说。



嘉雨社区 自救互救普及意识，防灾减灾共筑平安

本报讯（通讯员 谢京芸）防灾减灾，警钟长鸣。第14个全国防灾减灾日来临之际，为切实做好今年防灾减灾宣传的各项工作，增强群众综合防灾减灾能力，近日，长沙市芙蓉区东屯渡街道嘉雨社区组织开展“自救互救普及意识，防灾减灾筑平安”主题宣传活动，进一步提高街道及辖区企业、门店及居民的防灾减灾意识。

“把防范化解重大风险工作做实做细做好，让人民群众的获得感、幸福感、安全感更加充实、更有保障、更可持续。”致辞环节，嘉雨社区党委书记李希媛表示，要不断提升基层应急能力，筑牢防灾减灾救灾全民防线，为平安芙蓉贡献力量。

“大家使用灭火器时，要站在上风口使用灭火器，一手提着灭火器的头，一手托在灭火器的底部。”“电器设备着火后，不能直接用水冲浇。”来自芙蓉大队五里牌消防救援站的消防人员对灭火器的使用方法进行现场演示和讲解，并就木材起火、家电起火、油锅起火等生活中常见火情的分类处置进行细致讲解，赢得现场群众的阵阵掌声。

在医疗救援讲解环节，长沙市红十字志愿服务队、湖南热跑医师跑者部生动地进行了骨折伤员搬运常识演示、骨折搬运演示。“心肺复苏的黄金时间一般是在心脏骤停后的4至6分钟。”为了让参与群众更好地了

解到外伤包扎、心肺复苏的具体操作方法，讲解人员现场分组，开展分组教学。

“请问，地震造成人员伤亡的主要原因有哪些？”“请问，在等待救援时，有什么保存体力的方法？”活动后期以知识问答的方式进行，进一步深化学习宣传效果。全程参与现场教学的刘大爷表示，“多学习一份防范知识，就多一份安全保障，有备方能无患。”

“宁可备而不用，不可用时无备。”李希媛表示，希望通过此次宣传活动，进一步深化辖区居民群众防灾减灾意识，将安全建设工作落到实处，嘉雨社区也将始终严守安全底线，为建设文明安全长沙提速。

长铁社区

义剪关爱护士 鲜花情暖“天使”

本报讯（通讯员 毛蓉）近日，长沙市雨花区左家塘街道长铁社区联合辖区美发门店，为疫情期间奔波在前线的德雅医院医护人员、辖区“铁管家”志愿者免费修剪头发，送去暖暖的关怀。

为避免人员聚集，志愿者们早早到场开始准备工作，理发师们按疫情防控要求落实防护措施，待理发工具都仔细消毒后便开始工作。“你是剪长一点，还是短一点啊？”理发师们在了解完护士们的发型需求后，伴随着剪刀的咔嚓声，一缕缕头发随着剪刀飘落。短短几分钟，一款清爽利落的发型就修剪成功，人也立马精神多了。

护士赵英介绍，从今年3月以来，她整整一个多月没有时间理发。听说医院组织爱心义剪活动，她便赶紧来了，“头发太长，工作起来不方便，感谢志愿者理发师们，送‘剪’上门，解决了我的‘头’等大事呀。”

为致敬白衣天使，长铁社区党总支特意为医务人员送去鲜花，致以节日的问候，感谢他们的辛勤付出，疫情期间的“疫”路同行。

先锋社区 乐声如泉，唱响芳华

本报讯（通讯员 粟文星）近日，长沙市岳麓区西湖街道先锋社区联动长沙市暖心社工综合服务中心开展的“乐声如泉，唱响芳华”声乐大讲堂正式开班，共吸引35名社区居民参与。本次活动邀请沅江市原文联主席李志清进行授课。

课上，李志清用通俗的语言与大家交流了科学练声方法，并从音高、音值、音强、音色等方面，深入浅出

地介绍了声乐的基础知识，并着重对气息、发声、歌曲演唱进行了培训和讲解，随后，学员们在老师的带领下做音阶练习，进行开嗓。经过一上午的练习，学员们合唱经典曲目《送别》《鸿雁》等曲目，嘹亮的歌声久久回荡在空中。

“这样的活动非常有意义，这一期合唱班的开设是我们期盼已久的，能够和大家一起唱歌，我感到很快

乐，不仅对自己的健康有益，还认识了更多的邻居。”居民余阿姨说道。

先锋社区负责人表示，本次声乐大讲堂的成立，不仅丰富了辖区居民的精神文化生活，更以合唱团为载体，引导辖区居民凝聚邻里情，共同参与社区建设，焕发社区新活力。下一步，社区将倾听居民的建议和心声，加大宣传，让更多的居民参与进来，积极推动社区的文化建设。