

感动湖南

26℃ 湖湘温暖在您身边

A05

三湘都市报·新视听

2026年6月11日 星期四 编辑/熊佩凤
见习美编/黄艳红 校对/黄蓉

嫁到湖南12年 成“共享女儿”

帅兰芳用温情坚守关爱40余位老人
组建“姐妹帮忙群”让善意乡村生根



扫码看视频

从湖北嫁到湖南，家住衡阳市常宁市板桥镇干沙港村的帅兰芳，12年来无偿照料同村及周边村镇留守、孤寡老人，贴心帮扶、温情守望，成为40余位老人离不开的“共享女儿”。

6月10日，三湘都市报联合阿里公益天天正能量为帅兰芳颁发小微公益行动者专项奖及万元奖金。

■三湘都市报全媒体记者 田甜

心系留守老人 危急时刻挺身护村邻

“没有想到我会得奖，很意外也很开心。”6月10日，得到获奖的消息时，帅兰芳正准备去村里一户留守老人家洗衣服。面对突如其来的奖励，帅兰芳直言是对自己最大的认可与鼓励。她表示，助人初心源于父母言传身教，自己只是做了力所能及的事，后续将把全部奖金用于帮扶留守老人。

在常宁市板桥镇罗市街，帅兰芳经营着一家面积不大的杂货店，却是当地有名的暖心驿站。12年来，小小的店铺不仅服务乡邻日常所需，更是周边留守老人的暖心港湾。老人们遇到困难麻烦进店说一声，帅兰芳总是笑脸相迎，热心帮忙。

2024年夏天，罗桥镇建群村老人刘金春独自前往镇上取养老金，经过杂货店时突发不适，脸色惨白、步履踉跄，晕倒在地。帅兰芳立刻放下手中生意，快步扶住老人，呼喊邻里相助，第一时间联系车辆将老人送往医院。事后医生告知，老人突发心脑血管疾病，哪怕延误几分钟，都可能危及生命，正是帅兰芳的及时援手，为老人抢回了生机。

同年深冬，寒意刺骨，帅兰芳骑摩托车进货途中，发现水田中一辆三轮车侧翻，一位白发老人被车辆压住无法动弹。她不顾泥水冰凉，赤脚踏入水田，与闻讯赶来的家人合力抬车，将被困老人救出。“确认老人身体无大碍，才发现自己浑身湿透，双手冻得僵硬发抖。”帅兰芳说。

12年温情坚守 以微光聚起向善暖流

相较于危急时刻的挺身而出，日复一日的温情陪伴更显岁月绵长的善意。12年来，帅兰芳把村里的孤寡、留守老人当作亲人，用细碎的日常照料，温暖着多位长者的晚年生活。干沙港村五保户杨友福双目失明，帅兰芳心生怜惜，常年为老人洗衣做饭、清扫居所，定期送去米、油、蔬菜等生活物资。

“对于老人来说，陪伴比什么都重要。”对于常年在外务工的村邻而言，帅兰芳更是让人安心的存在。新



帅兰芳照顾村里老人。受访者供图

屋村村民贺小云告诉记者，自己常年在外务工，家中90岁老母无人照料，是帅兰芳主动“兜底”，定期上门照看老人，做饭、洗衣、打扫屋子。

“比亲人还要贴心周到。”说起帅兰芳，82岁孤寡老人肖春妹连声夸赞。在受照顾的40余位老人眼中，帅兰芳就是大家的“共享女儿”。

为了方便村民出行，帅兰芳挨家挨户上门动员筹资、协调林地置换，修通原本“晴天一身灰、雨天一身泥”的通老湾公路。路面硬化期间，她每天挑水浇灌养护。在帅兰芳的感召下，10余位村民自发加入助老队伍，组建“姐妹帮忙群”，让善意在乡村落地生根、接续传递。

如今，身为村民小组组长的她，不仅心系长者冷暖，还自学短视频拍摄，记录乡村温情，用点滴行动在大山深处绘就出最美的向善风景。

颁奖词

12年，你把一间杂货店站成了一座桥——桥头是异乡媳妇初来时的陌生与孤单，桥那头是四十多位老人有了着落的暮暮朝朝。

泥水里你弯下腰挽住摔倒的老人，灶台前你端上热饭时顺手擦净桌上的灰，山路上你挑着水一步一步把烂泥踩成能走的路。

说不出什么大道理，只是看见谁难了，就停不下来。一个人的手不够用，你就拉起一群姐妹让善意落地生根；一条路太难走，你就用脚步把它踩成归途。

没有血缘，非亲非故，是你用12年的在场，让一座村庄喊出那声“共享女儿”。

九旬长沙爹爹谢绝办寿宴 耗时一月写自传当生日礼



扫码看视频

6月10日，清晨的阳光透过窗棂，洒落在长沙市天心区暮云街道一户朴素居民的书桌上。桌上纸笔整齐摆放，90岁的易久藩端坐桌前，轻轻摩挲着刚装订好的自传——《凡人之歌》。临近91岁生日，老人婉拒了亲友筹办寿宴的好意，选择以笔墨为礼、以文字贺寿，耗时一个月写下自己一生的经历，用特殊的方式为岁月留痕。

不讲排场，九旬爹爹拒绝设宴庆生

今年6月18日，易久藩将迎来91岁寿辰。晚辈们纷纷提议，要热热闹闹摆上几桌酒席，为老人添福添寿。面对众人的好意，易久藩摆手拒绝了。“摆宴席都是一时热闹，浪费又攀比。”易久藩告诉记者，自己一辈子勤俭度日，不想铺张奢靡，“过生日不是讲排场、比热闹，日子安稳、心态平和，比什么都强”。

老人表示，自己仅上过4年学，凭着一股不服输的韧劲终身自学、勤学不辍。60岁退休之后，闲不下来的他自学手艺、自主创业，先后开办书店、眼镜店，靠着双手踏实挣钱。“我这一生，所有东西都是自己干出来的，从不贪图安逸，也不愿拖累后世。”易久藩介绍，在85岁前，自己经常外出旅游，走遍全国各地开阔眼界，“所有开销全靠自己的积蓄”。

“人老了，更要懂得知足俭朴。物质上简单一点，精神上富足一点。”易久藩说。

耗时一月，书写自传当作生日礼物

拒绝办寿宴，易久藩给自己定下了一份特别的生日计划：执笔写书，记录一生过往。5月初，他正式动笔，独自整理、编撰、配图、校对，耗时一个月，完成了67页个人自传——《凡人之歌》。

每日7时30分易久藩准时起床，简单用餐后便静坐书桌前创作，一天坚持书写四五个小时。九旬高龄，长时间伏案书写，难免腰酸背痛。子女们心疼劝说：“您年纪这么大，简单整理几句就够了。”易久藩却不肯敷衍，“趁着脑子还清醒、手脚还能动，把一生经历、感悟写下来，才有意义”。

一字一句的打磨中，老人将基层工作的坚守、晚年创业的拼搏、走遍山河的见闻、家庭生活的点滴、一辈子做人的感悟化作文字。谈及书名《凡人之歌》，易久藩有着最朴素的诠释：“我就是个普通平凡的老百姓，但平凡人，也能活出自己的精彩”。

在他看来，宴席热闹转瞬即逝，但文字可以长久留存。这本自传，不仅是给自己91岁的生日礼物，更是留给子孙后代的精神财富。“我想让后世牢记，做人要勤俭踏实、心态乐观，不攀比，靠实干立身。”易久藩说道。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 胡慧婷



邻居翻看易久藩的自传。