

桑榆晚晴

毛二军:热心公益播撒爱

在源汇区顺河街办事处泰中社区小南街171号院内有一位老人,别看他身有残疾,却一直热心参与社区的公益活动。他就是65岁的毛二军。4月25日上午,记者来到毛二军老人的家里,听老人讲述他热心公益的故事。

□文/图 本报记者 吴艳敏

做自己喜欢做的事,生活很开心

很多老人退休后都在家颐养天年,而毛二军2013年退休后,却马不停蹄地投身到社区的工作中,为社区的公益事业贡献着自己的力量。

毛二军的妻子叫陈梅花,也是个残疾人。看到记者来了,夫妻二人热情地招呼记者坐下。在和他们聊天时,记者感受到,毛二军和妻子并没有因为身体的残疾而自卑,性格都阳光、热情、开朗、自信。

“我俩的病都是小时候患上的,我是因为患股骨头坏死造成残疾,梅花小时候则患了小儿麻痹。”毛二军对记者说,他是2013年从社办厂退休的,“退休后,在家闲着也是闲着,我就想着帮社居委和一些孤寡老人做点啥,便开始做起公益。”

据泰中社居委主任杨书哲介绍,毛二军老人做公益已经有三四年了,社区有市民活动他都积极参加。“我印象最深的一次,是通知社区居民缴路灯电费。二军哥知道以后,骑着自行车,一家一户地通知,我们社居委的工作人员都非常感动。平时,哪里有垃圾了,他就及时清理。他还特别热心肠,没事时就往社区一些孤寡老人家里跑,照顾他们的生活。”

记者问毛二军,您腿脚不方便,还干这么多活,累不累?毛二军说:“我虽然腿脚不方便,但我的心态好,身体倍儿棒,吃饭嘛嘛香,骑自行车能挨家挨户跑。做自己喜欢做的事,我很开心。”

毛二军还告诉记者,他做这些事,也有一些人不理解。比如他打扫社区的垃圾时,一些人就会说,你这腿脚不方便,还干这活儿,闲了歇会儿多好啊!这地方扫了还会再脏。这时,毛二军就会笑呵呵地说:“脏了我就再扫。打扫卫生也不费啥,就是出出力。再说活动活动腿脚也有利于身体健康。环境好了,大家的心情就好。我做了好事,不光我自己开心,大家都开心。”

“我这人没别的优点,就是心态好,活得开心。”聊着社区的那些事儿,毛二军脸上始终挂着纯朴的笑容。

自愿退出低保,把机会留给更需要的人

毛二军和妻子都有残疾,妻子没有劳动能力。早年,除了毛二军在厂里的工资外,他们没有别的经济收入。女儿出生后,他们的日子更加清苦。女儿从小身体就不好,经常生病。了解到他的家庭情况后,泰中社居委工作人员主动为他办理了低保。

2013年,毛二军退休后,便主动找到社居委,把自己的低保取消了。

“我退休了,一直发着退休金。女儿也成人了,已经结婚了,我现在的条件好多了,应该把低保让给那些比我更困难的居民。”毛二军说。

他的想法也得到了妻子和女儿的支持。经过商议,毛二军一家三口一致决定,写申请退出低保,把机会让给更困难的人。

“别人都争着、抢着申请低保,有的申请上了便不想再退,毛二军却主动提出要退保,这着实令人感动。我从事社区工作多年,还是头一回碰上像毛二军这样主动申请退保的残疾人。”社居委主任杨书哲告诉记者。

现在毛二军的外孙已经上小学一年级了。其实他们的生活一直比较困难。为供养外孙上学,毛二军经常出去捡废品,女儿则四处打工维持生活。

在社区里,一些困难户、低保户更让毛二军牵挂。他经常与社区工作人员一起到社区走访,看到特别困难的家庭,他一一记在心里,在空余的时间去帮助他们做些事情。



毛二军老人骑着自行车准备到辖区孤寡老人家探望。

热心公益,用实际行动带动身边人

尽管生活困难,毛二军却开朗乐观,社区里的年轻人对毛二军都很尊敬。“二军叔是个爱管闲事的老人,特别热衷参与社区活动。只要社区有活动,他总是第一个参加。社区检查卫生了,他帮助打扫社区卫生,再与老党员们一起监督检查。我们这些年轻人都要向他学习。”社区居民刘先生。

“俺爸经常做好事。做公益让他有了精神支柱,天天乐呵呵的。虽然俺爸有残疾,但是他在我的心目中是个伟大的父亲。”毛二军的女儿毛静告诉记者。

也许是受家庭环境的影响,毛静的儿子小小年纪就懂得帮助别人,有了好东西就与小朋友们一起分享。“别看俺儿子才读小学一年级,他经常说,姥爷是他的学习目标,他要帮助别人。大人平时做的啥事,小孩也会跟着做。虽然我们条件不好,但俺爸的行为,让我们这个家变得很‘富有’。”

提起自己所做的一切,毛二军笑着说:“我是社区的一分子,在照顾好自己小家的同时,能为社区发挥余热,是我作为一名社区居民应尽的义务。最重要的是,我做的这些事都是有意义的事,也让自己的生活变得充实美好。”

本版以真诚的视角关注老年人的生活及身心健康,为老年人提供展示自我的平台与同龄人沟通交流的窗口。或热心公益,或乐于助人,或热爱生活,或身怀绝技,或能歌善舞……若你身边有这样的老人,请联系我们。

另外,你生活中的巧手小制作或生活小窍门,你在养生、健身方面的经验,你创作的文学和书画作品等,都可以在这里找到一方展示的天地。

联系电话: 13938039936

合家欢

每天赞美家人5次幸福多

日前,64岁的作家毕淑敏携新作《非洲三万里》重回读者视野。毕淑敏的身份很多,作为一个女性家庭角色,她是怎样经营自己的家庭呢?在最近的一次演讲上,毕淑敏表示,要想家庭幸福,每天赞美家人5次。

赞美让生活更美好

怎样才能获得幸福?在毕淑敏看来,“赞美让生活更美好,心理健康与人生幸福是一生的课题。我有位朋友,觉得结婚几十年了,很平淡了,想改善这种状况,我就让她每天赞美丈夫5次。”这样的赞美很有成效。

毕淑敏表示,要想家庭幸福,每天赞美家人5次,“包括你的孩子、你的父母和配偶”。

多与母亲和婆婆交流

毕淑敏爱听母亲讲过去的事情。晚年的母亲尽管白发满头,但头脑清醒,也很健谈,讲起过去的事情如数家珍。看着慈祥的母亲,听着她讲“那过去的事情”,毕淑敏的心被打动着。2001年,她母亲被诊断为肝癌,毕淑敏以实情相告,“没什么比坦诚更有力量”,并将了解的方案全盘托出,尊重母亲的选择。治疗期间,母亲期望亲人陪伴,毕淑敏无论走到哪儿都带着母亲。母亲临终时说:“我非常幸福,这辈子很满足……”

毕淑敏常与婆婆交流老人高兴的事,听老人讲过去的事。婆婆没有华丽的语言,可言行举止令毕淑敏深受启发,毕淑敏也从婆婆那学到一些处事原则。不过,毕淑敏曾有过一次非常坚强的坚持,那就是她通过家里各种关系去做婆婆的工作,以便把年幼的儿子接回身边自己带。最终,婆婆十分满意地妥协了。

自父母过世后,每逢到美好的地方去,毕淑敏就会带上他们的照片,“希望他们和我一道,看到美丽的风光。”

与孩子相处像朋友

生活中,毕淑敏和自己的孩子更像朋友。儿子曾与毕淑敏有个约定,他长大了,作为母亲不宜公开属于他的信息。毕淑敏表示尊重他的意愿。

毕淑敏的先生称她是对家庭很负责很敬业的那种主妇,“我们外出,她常被人认出来,照相或签名时,我就站在一旁,也觉得自然。夫妻嘛,只要是真的相亲相爱,没什么名声和金钱的差异会阻碍情感。”曾有人问起毕淑敏,她与先生是不是“左手和右手”的关系,毕笑言是“手和脚”的关系,“两人只是分工不同而已”。

据《快乐老人报》



养生保健

一支笔可延缓老花眼到来

□李东豪

随着电脑、手机等电子产品的普及,早发性老花眼悄然增多。不少人心存忧虑:自己是否真老花了?其实只要用一份报纸就能自测老花眼:在距离眼睛30厘米~40厘米处放张报纸,若能看清上面的字,就说明视力没有问题,若看起来“蒙查查”或看久了会眼酸眼痛,那就可能是出现老花眼了。

老花眼就是眼肌调节功能下降的问题,想要延缓出现老花眼,最佳办法就是加强眼肌调节功能。手拿一支笔竖在两眼之间,然后用手一远一近移动笔,同时两眼聚焦点在笔上并随之移动。这样一远一近地锻炼眼肌,可以有效保持眼肌调节功能。像这种眼肌运动,老年朋友最好每天有空时就坚持做,如果偶尔想起时才做,效果就大打折扣了。