

爱在重阳 情暖暮年

——宁波多维守护 “最美夕阳红”

孝心如磐 『梅』香四溢

三位重病老人床前，她活成了『人间靶向药』

见习记者 郭婷茜

见到舒建梅时，她刚给母亲喂完午饭，正守在床边轻轻拍着被角。午后的阳光透过窗棂，为这个略显拥挤却整洁异常的家镀上一层暖意。

这是62岁的舒建梅普通的一天，也是她践行孝道的又一天。

在这个83平方米的两室一厅里，住着她和爱人，以及三位需要全天候照料的老人。朝南的主卧住着公婆，次卧住着她的母亲，她和爱人则睡在客厅的折叠沙发上。

“每天清晨五点就要起床，先给三位老人洗漱，然后测血糖血压，再准备早餐。”舒建梅翻开一本泛黄的笔记本，上面密密麻麻记录着老人们的健康数据，“每天都得测，一天也不敢落下”。

坏消息接踵而至 她选择坚强面对

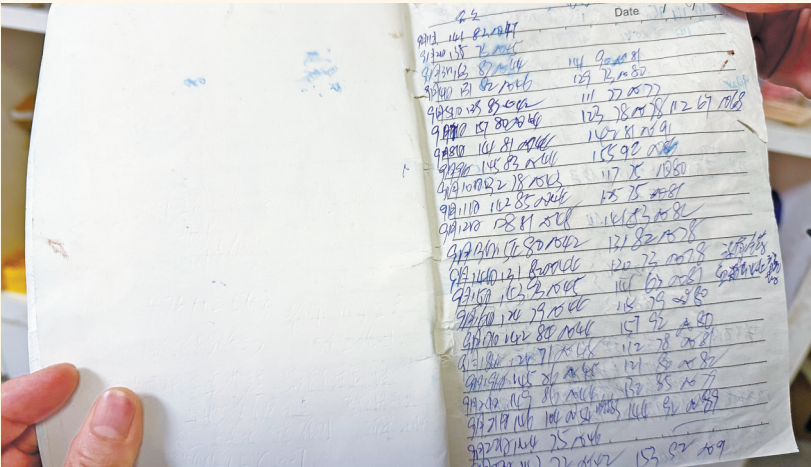
生活的考验始于2019年初春。公公滴在卫生间地砖上的几点殷红，打破了家的宁静。尽管老人轻描淡写说是“老毛病”，舒建梅当晚就挂上了专家号。

“拿到诊断书的那一刻，我攥紧的手指几乎嵌进掌心。”看到“高级别癌”这几个字，她的双手止不住颤抖。但她很快镇定下来，握着公公的手说：“爸，咱们听医生的，一定能好。”

术后仅三个月，坏消息再次传来——公公的前列腺癌复发了。那段日子，舒建梅在焦虑中复发了坚强。她在公公的病历本背面写下“乐观是最好的靶向药”，既是对老人的鼓励，也是给自己打气。

考验接踵而至。2020年夏天，患有糖尿病的婆婆突然唇色惨白，言语含糊。“中风？”舒建梅瞬间警觉，抓起急救包就送婆婆去医院。急诊室的十二个日夜，她以折叠椅为伴，彻夜守候。

婆婆近乎失明且末梢神经受损，需要细心如发的照料。每晚，舒建梅都要为她擦拭身体、涂抹药膏；为防止细微伤口被忽视，她常常逐



舒建梅记录老人健康数据的本子。

一检查婆婆的指尖；面对顽固便秘，她戴上手套，用精准指法帮助老人排出。

去年，命运再次给这个家庭沉重一击——她的母亲意外跌倒，卧床不起，几乎丧失自理能力。如今，只有见到女儿，老人才能安静下来。

精心照料 把爱融入每个细节

照顾三位口味各异的老人，是项精细活。“公公爱吃浓油赤酱的红烧肉，妈妈喜欢清淡的清蒸鲈鱼，婆婆的菜丁点糖不能沾……”每晚10点，厨房灯光下总有她伏案列菜单的身影。次日餐桌总会摆上七八个菜肴，宛如流动的调色盘。

药盒柜里的标签如工笔画般严谨：母亲的降压药必用37℃温水送服，公公的靶向药得伴一小杯鲜榨橙汁。这些细节，她都牢牢记在心里。

在外人眼中，舒建梅是孝顺儿媳；在家人心中，她是这个家的“定海神针”。而这个在老人面前永远笑靥如花的“阿梅”，衣领下掩藏着一道淡粉色的疤痕——她自己也是一名甲状腺癌患者。

每天清晨，她需先对着镜子吞咽药片，然后转身为家人准备早餐。她曾是广场舞的骨干，如今却将心爱的舞鞋深藏箱底。

“生病了她说，一是怕老人担心，二是家里离不开她，她不敢住院。”

编者按

重阳佳节，敬老情浓。在这个寓意深远的日子里，我们既看到传统孝道在个体身上的熠熠生辉，也见证着全社会对老年群体日益精细的关怀与创新守护。

在舒建梅的家中，孝心化作了日复一日的坚守。社会守护的触角也在不断延伸——“邻跑团”志愿者叩响的不仅是高龄老人的家门，更是一扇通向安心晚年的大门；84岁“老飞手”操纵无人机的身影，生动诠释着“年龄从不该是追寻热爱的边界”；颐乐园中温馨的寿宴，则传递着尊老爱老的城市温度……

在个体的坚守、社会的协同与政策的创新中，共同织就一张有尊严、有温度、有大爱的晚年守护网。

（郭婷茜 摄）

丈夫说着，轻轻摸了摸舒建梅的头发，眼里满是心疼。

爱在延伸 从家人到邻里

令人感动的是，舒建梅的爱并未止步于自家门槛。

作为湾头社区“益邻湾”志愿服务队的一员，她与另外3名志愿者组成临时小组，结对帮扶独居高龄老人符大爷。

“老吾老，以及人之老。”这句话，在舒建梅身上有了最朴素的诠释。

很多人不解：家里已经有三位老人需要照顾，为什么还要去帮助别人？

“这都是顺手的事。”舒建梅笑了笑，“老人最怕孤单，我去陪他聊聊天，打扫屋子，帮他把缺的药配齐。”每周一次的看望，让符大爷倍感温暖；春节前夕，一起共享的年夜饭，让老人感受家的温馨。

在湾头社区，邻居们遇到舒建梅时，总会笑着说：“好媳妇来啦。”

“我是这个家的‘定海神针’。”她常对丈夫说，“就像老座钟的摆锤，我得稳住了，钟才能走准。”

日升月落，春去秋来。舒建梅用柔弱的肩膀，为三位老人撑起了一片爱的天空。在她身上，“孝”不再是一个抽象的字眼，而是化作了每天的细致测量、每餐的精心烹制、每次的耐心陪伴，成了生活中最动人的风景。



昨日，宁波颐乐园北区多功能厅内暖意融融，一场延续了25年传统的集体祝寿盛宴在此举行。123位寿星齐聚一堂，共度重阳佳节。

园长柯武思说，目前颐乐园有百岁及以下的老人18人，90岁以上高龄老人325人，创下历史最高纪

录；园内老人平均年龄87岁。送鲜花、唱生日歌、点蜡烛、切蛋糕、表演节目……幸福时刻接连上演，温馨的氛围像暖流般包裹着在场的每一个人。

“在这里养老，真的变成了‘享老’！”柯武思的话语道出了所有长者

的心声。

（徐能 王博 陈雨轩 摄）

银龄新花『YOUNG』

84岁“老飞手”： 我的舞台是整片天空



李纯和在操控无人机。

（孙肖 王优悠 摄）

记者 孙肖
实习生 王优悠
通讯员 陈红

让我拍得更稳。”他边说边演示，眼神专注如一名“空中导演”。

如今，他是岩河摄影社的“明星飞手”。社里60多名成员中，60岁以上老人占九成，其中拥有无人机的近20人。他们组队奔赴福建霞浦、兴化干涸等地，用镜头记录山河壮美。“我们经常一起飞，一起剪辑，互相学习，越玩越有劲。”李纯和说，无人机不仅让他看到了不一样的风景，更让他结识了一群志同道合的“老伙计”。

尽管年过八旬，他仍常独自背着设备远行，贵州、广东都留下他的足迹。“拍照是一种乐趣，爬山、找景、飞行，整个过程既锻炼身体，心情也特别愉悦。”他笑着说，无人机让他忘记了年龄，只觉得“每一天都充满新鲜感”。

李纯和想对同龄人说：“别觉得自己年纪大学不会，慢慢来，你也能飞起来。走出来，学点新东西，生活才会有滋味。”

奉化“邻跑团” 为高龄老人打造应急关爱圈

本报讯（记者陈章升 奉化区委报道组景士杰 通讯员王宁）这两天，家住奉化区岳林街道秀水社区的许月意老人对着孩子给她买的智能手机有些犯难：“我不会调整视频文字的大小，眼睛看久了特别酸。”

得知许月意遇到手机操作难题后，秀水社区“邻跑团”志愿者任弋娇昨天一大早就赶到她家。不仅手把手地教许月意使用短视频社交软件，还帮她在“浙里办”App完成退休资格认证。

这是秀水社区“邻跑团”开展志愿服务的生动写照。自去年组建以来，该志愿服务队为社区老人提供理发、家电维修、代配药品等15项上门服务，打造应急关爱圈，成为社区“银发族”的贴心人。

秀水社区现有80周岁以上老人230人，有不少是独居老人或孤寡老人。社区“邻跑团”负责人邬晓娟说，

平时，大家就跟老人们的子女一样，替他们“跑跑腿”，陪他们聊聊天。老人如果遇到生活难题，打个电话志愿者便会上门服务。

今年7月，秀水家苑小区的九旬独居老人徐惠和家中水管破裂，水漫到了客厅。“我赶紧打电话给‘邻跑团’的刘国义师傅。”刘国义接到求助电话后，半小时不到便冒雨赶到他家，关闭阀门、清理积水、完成修理，帮他解了燃眉之急。

秀水社区“邻跑团”对高龄老人的呵护，还体现在精神关怀上。“邻跑团”成员与秀水社区其他志愿者开设“银龄触网”智能手机培训班，采用“集中授课+个性辅导”的双轨模式，帮助老人跨越数字鸿沟，体验上网“冲浪”。

目前，秀水社区“邻跑团”拥有26名志愿者，包括理发师、水电维修工、医护人员等。

关于宏源路交通管制的公告

由于杭甬三期高速戚家山互通涉宏源路施工的需要，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定，决定对宏源路（富山路—鹰山路）进行交通管制，具体交通管制措施如下：

1. 计划于2025年11月4日—11月5日、2025年11月6日—11月11日对宏源路（富山路—鹰山路）段进行全封闭施工，施工期间禁止一切车辆及行人通行。

关于通途路辅道（甬江大道—曙光北路）施工期间交通管制延期的公告

（2025年第103号）

因庆丰桥人非系统改造工程施工需要，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定，决定将通途路辅道（甬江大道—曙光北路）交通管制时间延期至2025年11月30日，全天禁止机动车在通途路辅道（甬江大道—曙光北路）上通行，受交通管制车辆请通过民安路、徐戎路绕行。

请社会各界和广大群众给予理解和支持，配合现场交通管理人员指挥，遵照现场交通标志指示通行。

特此公告。

宁波市公安局交通管理支队
2025年10月30日

兴业银行宁波分行国际信用证“自动开”服务成功落地

近日，兴业银行宁波分行成功落地首单国际信用证全线上“自动开”业务，为宁波地区外向型企业参与全球贸易注入高效金融动能。宁波某国际公司的业务负责人对此赞不绝口：“我们公司的国外采购业务主要用信用证进行结算，对时效性的要求比较高。兴业银行的极速开证服务，流程精简，便捷高效，客户非常满意！”

通过兴业银行进口信用证全线上“自动开”服务，企业无需往返

银行提交纸质材料，仅需通过兴业银行（单证通）平台线上提交业务背景材料，系统即自动完成相关信息校验，省去人工放款审核环节，大幅缩减了人工录入和审核工作量，实现了全流程线上化“一站式”作业处理，提升业务线上化、自动化水平，切实满足了客户频繁、急、快的开证需求，真正实现“足不出户、极速办结”。

近年来，兴业银行宁波分行积极响应国家高水平对外开放号召，

陆续推出进出口信用证、进出口押汇、跨境担保等全流程线上化服务，以及面向小微企业出口的“纯信用、线上批”跨境融资产品。至今年9月末，累计为进出口企业提供跨境资金支持近100亿元人民币。

下一步，兴业银行宁波分行将继续秉承“以客户为中心”的服务理念，聚焦企业跨境贸易中的实际需求，为更多宁波企业“走出去”搭建高效便捷的金融桥梁，助力区域外向型经济高质量发展。