

# 一句承诺，八年相守

## 她用爱心温暖中风偏瘫邻居

“吴姐，这是今天刚买的菜。这几天太冷，家里被子够暖吗？可得多注意身体！”

1月22日，鄞州区首南街道和顺家园居民何雅芬从菜场回来，径直走进同幢楼居民吴瑞娣的家。她熟练地在厨房洗菜、择菜，又来到卧室，细心整理床铺和衣物。

这样的温馨画面，在和顺家园，已经连续上演了八年。

1

从四天到八年，一句承诺“种下”邻里深情

八年前的一天，58岁的何雅芬正要上楼，突然听见一阵急促的呼喊：“阿芬，帮帮忙！瑞娣突然摔倒，站不起来了！”

原来是楼上老邻居陈师傅，正焦急地搀扶着几乎无法站立的老伴吴瑞娣。何雅芬二话不说，立刻上前搭手，三人一起赶往医院。医生叮嘱，患有高血压的吴瑞娣，平时一定要格外小心，避免再次摔倒，否则极易引发中风。

回家路上，看着两位老人相互搀扶、步履蹒跚的背影，何雅芬快步追上前，真诚地说：“陈师傅，您要是忙不过来，就喊我，我来帮着照看。”

就是这句简单的承诺，让何雅芬把吴瑞娣一家的事，真正放在了心上。

可命运偏不遂人愿。同一年里，吴瑞娣再次摔倒，不幸中风偏瘫；而老伴陈师傅也因长期劳累过度，需要住院四天。

何雅芬毫不犹豫地接过了照护的“接力棒”，在吴瑞娣家守了四天四夜。白天，她帮吴瑞娣擦洗身体、喂饭喂药；夜里，就守在床边，困了也只是打个盹。吴瑞娣说话含糊不清，她就一遍遍耐心倾听、慢慢揣摩；吴瑞娣吃不下东西，她就换着花样熬粥，一小勺一小勺地喂到嘴边。

四天的悉心照料，直到陈师傅平安出院。何雅芬临走时，吴瑞娣拉着她的手，满是不舍。这四天，不仅是一次临时的邻里帮扶，更成了两人深厚情谊的起点。

后来，陈师傅因病离世，何雅芬便自然而然地将照顾何雅芬的责任延续了下来。每天上楼问好，买菜时多带一份，顺手帮忙收衣服、打扫卫生……“当时真就想着帮几天忙，没想到这一帮，就是八年。”何雅芬笑着说。而吴瑞娣也常念叨：“阿芬比我亲妹妹还贴心。”



何雅芬(左)帮吴瑞娣穿衣。

2

『她难得有想吃的，我多跑点路也值得』

“吴姐，今天想吃什么菜，我去买。”清晨六点，何雅芬已经站在吴瑞娣家门口，轻声询问。

“阿芬，天这么冷，别特意为我跑了，太辛苦你了。”吴瑞娣心疼地挽留。可何雅芬总是笑着摆摆手，转身就往菜场赶。

八年的朝夕相伴，让何雅芬对吴瑞娣的口味了如指掌：爱吃素，尤其偏爱豆制品；蔬菜只选绿叶的；牙口不好，太硬的东西咬不动。“吴姐身体不好，吃的东西必须新鲜、合口，我多跑两趟不算啥。”何雅芬说。

有一次，吴瑞娣随口念叨，好久没吃素烧鹅了，怪想念的。何雅芬听在心里，跑了附近两个菜场，都没找到。她没有放弃，特意坐了20站公交车，赶到8公里外的菜场，终于买到了吴瑞娣心心念念的素烧鹅。

“其实买点别的菜也能代替，但想到吴姐难得有想吃的，我多跑点路也值得。”何雅芬说。

除了买菜，何雅芬还总帮着处理食材。她知道吴瑞娣中风后右手不灵活，摘豆角、切萝卜、剥蚕豆都很吃力，所以每次送菜上门，都会多留半小时，把菜择好、洗净、切好。有些易煮的食材，她会直接放进高压锅，反复叮嘱吴瑞娣别忘了关火。

“阿芬知道我牙口不好，肉总是切得碎碎的；知道我右手没力气，菜都洗得特别干净。”说起这些，吴瑞娣的眼圈微微泛红。



何雅芬在吴瑞娣家帮忙洗菜。

3

『只要我还能动，就会一直做下去』

晴朗的午后，和顺家园的小径上，总能看到这样的画面：何雅芬慢慢推着轮椅，轮椅上的吴瑞娣笑意盈盈。两人沿着小路缓缓前行，时而看看路边新开的花，时而低声聊着家常。

“吴姐喜欢晒太阳，医生也说适当的户外活动对她身体有好处。只要天气好，我就推她下来走走。”这样的陪伴，每周两三次，这一坚持就是八年。八年间，何雅芬从58岁走到66岁，吴瑞娣从68岁变成76岁，岁月在她们的脸上刻下皱纹，却从未冲淡这份坚守。

何雅芬的照顾，远不止买菜、陪散步。吴瑞娣家的空调，每年清洗一次，都是何雅芬亲自动手——这手艺，来自她早年在车间工作的经验。清洗时，她先把吴瑞娣安顿好，再踩着凳子，仔细拆卸、清洗、安装，一丝不苟。“吴姐怕冷又怕热，空调干净了，住着才舒服。”何雅芬说。

2023年2月，和顺社区为众慈善服务工作室正式成立，专门服务辖区孤寡老人和残障居民。何雅芬第一时间报名加入，成为核心志愿者之一。她不仅继续悉心照顾吴瑞娣，还把这份温暖传递给了更多需要帮助的人。

和顺家园是鄞州区规模最大的保障房小区，住户多为低收入和困难群体。“我们小区困难的老人特别多，我能帮几个就帮几个。”这是何雅芬常挂在嘴边的话。

陪独居老人聊天解闷，帮残疾居民代买东西，教新志愿者如何与特殊群体沟通。提起何雅芬，小区居民无不竖起大拇指：“阿芬人真好，太热心了！”面对夸赞，何雅芬总是腼腆地说：“我就是做点力所能及的小事。”

有人问她：“这样一直照顾别人，要照顾到什么时候？”

何雅芬想了想，朴实地回答：“只要我还能动，就会一直做下去，除非哪天我自己也动不了了。”

记者 王悦宁 通讯员 麻钧哲 王茜文/摄

**分类信息** 联系人：姚老师 87682086、13884469746 (微信同号) 日当天16:00

《宁波晚报》分类广告，承接遗失、声明、公告、商务等类信息。

●国寿财险宁海县支公司以下人员遗失保险销售从业人员执照证、洪琦茗330282198711

160018沈彩芝330226196904

234327严晓萍330226197906

283688徐小友330226197502

015599吕国方330226196501

152079卢豫33022619910420

4967应林飞33022619791125

1912何起申33022619700415

1918高小庆33022619731127

1274.声明作废

●宁波麦鑫农业科技有限公司

遗失公章一枚，编号：330212

10419153.声明作废

●宣林月遗失宁波市海曙区石碶街道西杨村股份经济合作社颁发的股权证，编号1948，声明作废

●宁波市鄞州潘火琴飞五金厂遗失营业执照正、副本，统一社会信用代码：92330212MA2GT7XN0P，核发日期：2019年8月8日，声明作废

●宁波市镇海区科迪食品经营部遗失宁波市镇海区市场监督管理局核发的营业执照副本92330211MA2J4G1T70；遗失食

品经营许可证正副本JY13302110183969，声明作废

●新秀贸易有限公司遗失中集世联达泽洋国际物流(上海)有限公司宁波分公司海运货代提单1份，单号：DLNB25120867

箱号：MSMU7008041船名：M

SC PISA 航次：GY551A以上提单声明作废

●四川中远亿建建设有限公司

宁波分公司遗失公章一枚，编

号：33020510003753，声明作废