

老周叔的“电台”响了： 顺手事有人牵挂 棘手事有人托底

91岁的独居老人周昌年最近收到一份礼物——一台崭新的智能收音机，里面储存有3000多首越剧选段和歌曲，给他寂寞的生活增添了动人的旋律。不过，乐曲悠长，也比不过他和邻居、老党员徐金龙长达10年的情谊绵长。



徐金龙给周昌年理发。

徐金龙给周昌年送来收音机。

1 10年对门，胜过亲人

周昌年和徐金龙是海曙区段塘街道丽园社区顺德华庭小区住对门的邻居。

前段时间，台风“白海豚”过境，社工、网格员到周昌年家中走访，徐金龙也在场。他发现老人家中的电视机坏了。“刮风下雨不能出门，我也没有智能手机，每天只好坐在家里。”周昌年说。徐金龙把老人的话默默记在心里。

没过几天，徐金龙再次敲开周昌年家的门。“老周叔，我给你拿了台收音机来，用起来很方便，你没事可以听听越剧。”听到收音机飘出的悠扬乐曲声，周昌年笑了。

10年前，徐金龙和周昌年成为对门邻居。得知老人无儿无女，他和妻子张惠英便将照顾老人当做自己的“分内事”。

有一次，徐金龙饭后散步回来，发现周昌年坐在小区公交车站，满脸愁容，脚下还躺着5只大南瓜。一问才知道，老人图价格便宜，一口气买了5只大南瓜，结果不知道该怎么把南瓜运回家。

“老周叔，你等着，我去骑个电动车来。”

徐金龙了解情况后，来回跑了两趟，才帮老人把5个大南瓜运回家。面对老人的连声道谢，他只是抹了一把额头的汗：“这有什么，顺手的事。”

还有一次，周昌年发现自己丢了100元，怎么找也找不到，很着急。徐金龙得知后，悄悄从自己钱包里拿出100元，告诉老人钱找到了，“老人丢钱容易着急，对身体不好。就说找到了，他心里踏实。”徐金龙说。

老人的生活简单，要做的多是些“顺手的事”，可要是没人搭把手，这些小事就会变成“棘手的事”。

就拿理发来说，一度让周昌年十分犯难，自己年纪大了，出门找理发店不方便。徐金龙得知后，便自学简单的理发手艺，每隔半月上门为老人义务理发，坚持至今已有10年。“开始理得不好，老周叔跟我开玩笑说，就像被狗啃过一样……”徐金龙回忆，“现在他总夸我手艺好，说比去理发店理发舒服。”

2 有人牵挂，有人托底

细心的不止徐金龙，还有他的妻子张惠英。她更多承担起周昌年家里的活，经常抽空去打扫房间，每次做好吃的，总会多做一份炒菜，送到对门，“老周叔年纪大了，开火不方便，我们多做一口，也就添双筷子的事，他就能吃得舒服点。”

“老周叔需要帮助，他会来叫我们，我们也愿意尽自己的一份绵薄之力。”徐金龙说，作为一名党员，能够帮助有需要的老人，“我也觉得很开心”。

最让徐金龙欣慰的是，邻里间的帮扶，并没有被视作“理所当然”，社区成为他和周昌年坚实可靠的后盾。

社区为老人建立了关爱档案，落实一对一联系机制，尽管网格员几经轮换，但对老人的关怀始终不断线，并逐步形成“网格发现—社区响应—党建发力—长期关爱”的服务闭环，那些单靠邻里难解决的棘手事，比如修缮屋顶、配送急需的电饭煲等，都由社区及时跟进落实。

清晨，在新闻播报中开启崭新的一天；午后，在越剧唱段的陪伴下打个盹；傍晚，跟随老歌的旋律重回年轻岁月……周昌年的生活重新“热闹”起来，而这背后，是日常里一件件“顺手的事”有人牵挂，一桩桩“棘手的事”有人托底。

记者 石承承 通讯员 庄涵予 虞玲娜 文/摄

宁波这位八旬老人 自创康复操只为中风老伴

“老头子，做康复操的时间到了，我陪你一起做。”8月18日下午，在鄞州区福明街道锦绣东城小区，午睡刚醒，81岁的何绍英便拉着82岁的老伴邱国民开始做下午的康复操锻炼。值得一提的是，这套康复操是她为老伴“量身定制”的。

练操结束，何绍英顺势给邱国民捏起肩膀，动作自然娴熟，这是长期照料中形成的习惯。捏肩的时候，邱国民脸上漾起笑意，一边连声夸赞“好好好”，一边还对着何绍英竖起大拇指点赞。

自创康复操，陪伴8年

时间回到2018年11月的一个早晨，何绍英察觉邱国民神情举止异常，将其送到医院后确诊中风。

说起当时的场景，何绍英红了眼眶：“我在医院24小时陪着他，和医生配合开展康复项目，每20分钟做一个项目。”起初请了护工，但何绍英觉得护工照顾得不够细致，便决定凡事亲力亲为，买早点、擦身体、喂饭、削水果，陪老伴聊天舒缓情绪，也陪他一步步走完每一个康复项目。

“刚住进来时昏迷、不认识人，快出院时，他已经会叫人了！”说起这段变化，何绍英语气里满是骄傲。

出院后，康复的“战场”从医院转回到家里。在医生的指导下，何绍英开始了将近8年悉心照料老伴的历程。

她不仅变着花样搭配营养餐，调整老伴作息，更把重心放在恢复他的四肢功能上。为此，她翻阅医书、跑医院、请教多位专家，针对邱国民的实际状况，自创了一套可以在家里就能完成的手脚康复操。何绍英说：“每天早晚各做一次，一共13节，每节做10次，整套做下来正好30分钟。”

日夜的坚持，也换来了实实在在的成效，老伴的四肢功能正逐渐接近正常人的状态——从原先的站起来都需要人扶，到可以独立散步，如今，散步时间越来越长，步伐也越来越稳。

相守在一起就是幸福

发病初期，邱国民意识模糊，认不出身边的亲人，何绍英没有气馁，耐心带着他重新认识家人，还拿出语文书，一字一句教他辨认身边的各类物件。

采访现场，何绍英笑着问邱国民：“老头子，你还认得我吗？”邱国民亲昵地叫出了她的小名，在何绍英的追问下，又准确说出了她的大名。闲暇的时候，何绍英还会翻出珍藏的老照片，指着相片，向老伴娓娓讲述照片背后的往事。整个过程中，两位老人的手一直紧紧握在一起。

两位老人相识于鄞县文化馆，因文艺结缘，携手走过近60年光阴。回望过往岁月，何绍英直言，嫁给邱国民，自己觉得很幸福。“年轻时，我工作忙，他就把买菜、做饭、打扫卫生都包了。现在，换我来照顾他。”因此，除了练操以外，平日里何绍英总爱陪老伴说笑、唱歌解闷。在邱国民心中，何绍英就是他的开心果。

更令人动容的是，夫妻俩作为一对党员伉俪，多年来无私奉献。何绍英作为教师，持续6年进行义务送教志愿服务，常常跨越大半个宁波上门帮扶特殊儿童。

“我现在就希望我和老伴都健健康康的，能尽一份心力帮助更多需要帮助的孩子。”何绍英握紧老伴的手，语气平淡却格外坚定。

记者 王悦宁

通讯员 刘钰沁 岑佳宁 实习生 林雨心 文/摄



何绍英(左)带着老伴邱国民做康复操。