

## 两户空巢老人的“抗疫”样本

突如其来的新冠肺炎疫情,让大多数人的生活脱离了原来的轨道,远程办公、线上购买各种生活用品、在家里锻炼身体……在疫情防控时期,足不出户成了大家生活的常态,而对于老人,特别是线上操作不熟悉、又没有子女在身边的空巢老人,他们如何安全度过疫情呢?3月9日下午,在宁波晚报·博组客白云庄居家养老服务站工作人员的带领下,记者走访了当地两户空巢老人家庭,听他们讲述疫情之下的生活状态。

### 老党员捐款抗疫情 勠力同心战时艰

新冠肺炎疫情发生以来,我市的老党员们时刻关注疫情发展,用实际行动发挥着余热余光。

“党员更应该有担当,国家有难,匹夫有责。”3月10日上午,在镇海区委党校、区委老干部局和区委直属机关工委相关同志的陪同下,今年90岁的叶柏青来到镇海工商银行将到期的10万元定期存款取出,打入镇海区委直属机关工委的党费专户。

叶柏青是镇海区委党校的离休干部,有61年党龄,在1991年离休后仍秉持强烈的责任感关心国家大事,以饱满的热情积极参与集体活动。

“过去我遇到困难,是党在帮我!我想让党的爱和奉献延续下去。”3月9日上午,鄞州区云龙镇陈黄村老党员张树走进村委办公室,将叠得整整齐齐的3千元钱递到了村党支部副书记王幼君的手中,她说,这笔钱要用到村里一直做防疫工作的志愿者身上。

张树今年89岁,25年前她加入了中国共产党。疫情发生以来,张树每天都通过电视关注疫情发展,早在2月10日,她就捐出了1万元防疫爱心款。

“我已经90岁了,其他的也帮不上忙,这点钱代表着我的一点点心意!”时隔半月,余姚市委老干部局易地离休干部党支部书记胡明祥再次捐献1万元,委托老干部局捐到余姚市慈善总会,用于余姚市人民医院防疫一线。

宁波舜阳电测仪器有限公司党支部书记、阳明街道富巷社区“银辉”志愿者张钟积极参与疫情防控,以个人名义向余姚市慈善总会阳明街道分会捐款5万元。2月17日-23日期间,张钟组织企业党员员工,以志愿者身份,多次支援宁波洁丽医疗器械有限公司,义务组装疫区急需的医用防护隔离眼罩,并在现场为志愿者速写志愿服务风采。同时他还积极发挥自身的绘画特长,用画“记录”战“疫”前线的温情瞬间,目前已创作抗疫相关主题水墨画、插画、速写近20幅。

记者 徐丽文  
通讯员 邵少杰 林晓艳  
孙如琰 陈莉敏

### 夫妻:“女儿买了药,还送来一束花”

今年96岁的葛石峰与87岁的老伴钟薇薇一起生活,2个儿子都在国外,1个女儿在杭州。葛爷爷早年也请过几次保姆,但都觉得不太合适,因为身体还比较健康,生活可以自理,两人近几年没有请保姆。

以前,日常生活都是葛爷爷出门买菜,钟奶奶再加做饭,前两年,社区里为年纪较大的老人提供送餐服务,吃饭问题解决了,两人就很少开伙了。

疫情期间,宁波晚报·博组客白云庄居家养老服务站的工作人员风雨无阻,每天两次上门送餐。大年三十至正月初六,服务站休息,提前通知了订餐老人。葛爷爷提前去离家半站路的三江超市购买了一些菜和食物。他女儿也从杭州回宁波给二老备了一些生活必需品。

葛爷爷告诉记者,疫情期间的的生活跟平时没有什么太大的变化。葛爷爷患有高血压等慢性病,配药的问题一直由女儿解决的,他女儿原本每

隔1~2个星期就会来看望他,每次都去小区周边的医院或医疗服务站配好药。疫情期间,因为防控的需要,他女儿到宁波只来了三次,每次都给他配好足够的药。有一段时间,女儿无法上门探望,还委托在宁波的朋友给老人快递了一大包菜。

葛爷爷的女儿最近来探望是上周周日。老人指着一束花说:“喏,女儿买了药,还送来一束花。”

别看葛爷爷年纪大,他也会隔几天带着通行证超市采购一些轻一点的食物,或者去附近的水果店买点水果。疫情的消息传出后不久,社区就送来一包口罩。“我们平时也不经常出门的,口罩用用足够了,现在还有好几个。”葛爷爷说,“我年纪大了也不能出远门,平时锻炼就是在小区里转一转,吃饭是送餐上门。现在和以前基本上没有什么区别。”

“不用担心我们,我们小区里好人实在太多了,特别这次疫情期间,让我倍感温暖。如果需要买一些比



葛石峰老人平时多在家看报。

较重的物品,打一个电话给小区物业的范会计和隔壁的邻居,他们都会马上送到家门口。你们看,这些矿泉水和牛奶就是让他们帮忙买来的。”葛爷爷说。

### 独居老人:“朋友送了我好多口罩”

78岁的陈楚楚是一名独居老人。她是一名“文艺老年”,平时大多数时间就是宅在家里看书,所以疫情期间足不出户的生活对她来说也是习以为常。

“待在家里做贡献,不影响别人,少添乱。”卧室里的书柜放着满满的,书桌上放着一部电话机,陈楚楚的生活也跟卧室的装修一样,简单明了。上午准时起床,打扫房间,下午就开始看书。

“疫情期间提倡不出门,书也看得快,需要更新了。”难得几次出门,陈楚楚去超市购买生活用品,她也总是要去书籍专区逛逛,选购一些古诗词书籍。一个多月来,居家养老服务站的工作人员准时送餐,社区工作人员也会上门看望,了解她的身体情况,询问她有什么需要。

不过,疫情还是对她的生活造成了一定的影响,例如在疫情刚开始的时候,陈楚楚没有买到口罩。幸好她出门时,有位邻居看到她未做防护,送给她一个。后来,她的朋友们陆陆续续又给她送了好多口罩,解了她的燃眉之急。一直以来陈楚楚没有开伙做饭,由宁波晚报·博组客白云庄居家养老服务站送餐上门。在春节放假期间,陈楚楚一度面临无处吃饭的问题,幸好她朋友多,和邻居关系也不错,经常在小区里“蹭饭”。

陈楚楚自豪地对记者说,自己平时人缘好,所以朋友很多。学法律的她经常帮助一些认识的大学生答疑,也会跟小区的朋友们一块谈谈话。她还拿出一张和大学生合影的照片,说这些都是她的“忘年交”,以前在周末时经常来看望她,



陈楚楚老人和很多大学生是忘年交。

陪她说说话。陈楚楚说,疫情结束后,期待跟朋友们的再一次相聚。  
记者 徐丽文 蒋继斌

## 买“野生”灵芝孢子粉 送灵芝2罐 林下山参还剩70多克,8折优惠

3月15日前,读者来《宁波晚报》养生汇购买“野生”灵芝孢子粉,将获赠总价值76元的灵芝2罐。

渊健“野生”灵芝孢子粉是门店2019年爆款,产品执行中药饮片质量标准(药品GMP证:ZJ20180028),比保健品灵芝孢子粉更加严格。与一般灵芝孢子粉不同的是:渊健灵芝在深山野外栽培,不与农用地混杂,土地和水源交叉污染的风险大大下降。

为提高灵芝孢子粉产量,灵芝多大棚栽培。渊健灵芝早期完全暴露野外,直到喷粉采收期才封闭大棚。沐浴着

阳光雨露,呼吸着新鲜空气,“野生”灵芝更具原生态。灵芝生长需要大量氧气,富氧环境下的“野生”灵芝孢子粉口感和有效成分跟大棚产也有差异。

“野生”灵芝孢子粉在“中华灵芝之乡”龙泉是知名品牌,经常作为行业代表参展国内大型展会。《宁波晚报》养生汇引进该品后,总体定价偏低。“野生”灵芝孢子粉由于产量低,市场需求大,面向市场后厂家已经上调过一次价格。

上周,30克装老批号“野生”灵芝孢子粉已售罄,市民如果需要,可选购

60克装新批号,零售价596元/盒,会员价560元/盒,买二赠一,另外赠送灵芝丁2罐。

灵芝丁是灵芝切碎后的产品,方便煎煮和有效成分的析出。灵芝子实体和孢子粉功效成分略有不同,两者一起服用效果更佳。

此外,截至3月15日,门店西洋参、红参和山参8折优惠,野生灵芝和黄芪9折优惠。林下山参还剩最后70多克,需要的提前致电87228361,以免跑空趟。

周皓亮



灵芝跟山上的杂草一起生长。