宁波晚报
责编/钱元平 审读/胡红亚 美编/张靖宇 照排/张婧

做香囊，交朋友，学说宁波话

随迁老人在社区课堂找到乐趣

老人们展示亲手制作的柿子香囊。

“一只手捏住，另一只手把线穿过去。对了！”12月3日，北仑区小港街道竺山社区新时代文明实践站联合社区文化加油站开展了“花香四溢·包你满意”手工香囊制作活动。10多名随迁老人亲身体验到传统手工制作的乐趣，笑得像花儿一样。

这次，竺山社区文化加油站通过文化点单邀请了北仑区文化加油站的张琦老师前来授课。活动现场，大家的桌子上摆满了花布、丝线、香料等各色制作材料。随着张老师的细致讲解，老人们认真地完成穿针引线、放置香料、缝合香囊、系吊绳等制作步骤。很快，一个个色彩鲜艳的柿子香囊就在手中诞生。看着自己精美的劳动成果，大家都非常有成就感。

“柿子寓意事事如意、万事如意和心想事成，我要把它挂在外甥女的房间里。”林阿姨几年前随在宁波工作的女儿搬到竺山社区。当时，她一句宁波话也不会说，现在不仅在社区里有好几个朋友，还经常参加社区专门为随迁老人开设的课程。“现在阿拉也算半个宁波人了，宁波话也会讲几句了。”林阿姨笑着说。

据了解，针对辖区内的随迁老人，竺山社区以他们的需求为导向，从个人适应、家庭关怀及社会融合层面，积极营造“学习圈”、打造“亲情圈”、拓宽“朋友圈”，通过“学好话 交好友”宁波话60分钟大课堂、“你点单 我服务”兴趣爱好实践课、“我分享 我奉献”社区志愿服务行动“三大子项目”，帮助老人学习新技能、增加归属感。

“这个服务项目已经成为随迁老人走出家门、融入社区的平台。如今社区每次举办活动，都能吸引大家积极参与。”竺山社区党总支书记乐琳琳告诉记者，社区将以随迁老人社区融合服务项目为基础，进一步完善服务功能，让随迁老人在宁波“安享天伦”。

记者 吴丹娜
通讯员 朱超群 文/摄

99岁的他爱看养生保健书

还自编一套健身按摩操

“先梳头，再揉眼睛、耳朵，接着用手掌和手指贴着脸按摩，揉搓脸颊一般50–60次，面色泛红即可。”正在演示按摩操的老人名叫张贤康，今年99岁高龄，家住鄞州区中河街道。他每天早上6点起床后，第一件事就是做40分钟健身按摩操，让身体慢慢苏醒，迎接新的一天。

去年，张贤康老人的妻子因病去世，终年98岁，留下他一个人生活。张贤康老人年轻时务农，身体比较硬朗，目前生活自理，买菜、做饭、洗漱都能自己完成。膝下的几个子女都很孝顺，每天轮流前来帮他做做饭，陪他聊聊天。

如今，老人每天除了出门散步，剩下的时间就喜欢爱书。家中最多的书籍便是养生保健书。从柜子上的《慢性病其实不可怕》《健康揭秘》，到书桌上的《求医不如求己》，再到墙上挂着的《人体经络穴位挂图》，无不透露着老人对养生的重视。

前些年，老人还会出门到公园里练俯卧撑，引来好几个小年轻也学着一起锻炼。后来年龄越来越大，老人想着怎么在家里就能锻炼，于是他阅读了十几本关于人体穴位的保健书籍，自编了一套健身按摩操，已坚持按摩了10年。如今，他耳聪目明，上下楼梯也不感觉吃力。

张贤康老人在看书。

“其实最好的保养不是各种药物，而是要保护自己的身体。”老人告诉我们，按摩贵在坚持，每天定时，而且要有力度。他还将这套操的要领以及按摩顺序写了下来，打印好，发给身边的亲朋好友，让大家在忙碌的同时，注意身体。

除了各类养生保健书籍，老人还喜欢看历史、政治类书籍。

“我16岁的时候父亲过世了，我一边照顾弟弟妹妹们，一边替父亲还债。后来，又经历了战争年代，是共产党领导着我们奋斗，生活越来越好。”说这话时，老人眼里饱含泪水。

老人的儿女们知道父亲爱看书，特地在他的房间的飘窗上装修了一个小吧台，焊上护栏和扶手，安上台阶，放置好桌子和椅子，供父亲在明亮的光线下阅读。

活到老，学到老。温暖的阳光下，张贤康老人又拿起一本书，开始享受悠闲的阅读时光。

记者 徐丽文 文/摄

高龄老人不宜做白内障手术？

他成功帮102岁老兵复明

近日，宁波博视眼科医院李静医生发的一条微信朋友圈，引起了大家的关注。原来她102岁的父亲在该院俞存院长的帮助下，成功进行了白内障手术。

李老先生是一位曾经上过战场的老兵，今年已是102岁高龄，精神矍铄、思维清晰，能顺畅沟通交流，生活也可以自理。李老先生子孙满堂，本可尽享天伦之乐，但近半年以来，老人的左眼视力开始下降，看东西越来越模糊，加上听力不佳，生活质量严重下降。除了右眼于10年前进行过白内障手术，有少许视力外，左眼仅存光感，几乎失明。经检查发现老人左眼白内障非常严重。

李老先生的子女们考虑到老人年事已高，心肺功能衰退，担心有风险，一直没有进行手术。可身为眼科医生的李静清楚，白内障手术是眼科临床中最常见的手术之一，普通的白内障手术10分钟左右就可以完成了。“俞存院长是白内障方面的专家，帮助过许多白内障患者重见光明，我非常相信院长的技术，所以说服了兄弟姐妹，带父亲来院。”李静说道。

俞存院长为李老先生检查后发现，老人左眼白内障已达到过熟期，如果继续拖延治疗，不仅可能完全失明，还有引起青光眼、葡萄膜炎等眼病的风险。

为李老先生安排了详细的眼部检查和身体检查后，俞存院长满怀信心地表示，“可以做手术”。

由于手术准备非常充分，李老先生也配合得非常好，不到10分钟，俞存院长凭借着精湛的技术，成功为李老先生实施了“左眼超声乳化摘除联合人工晶体植入术”。

“现在白内障手术对于年龄的限制越来越小了。”俞存院长介绍，现代白内障手术技术非常成熟，微创高效，对身体负担小，10分钟左右便可重获年轻态的视觉。若白内障患者视力下降到影响生活，便可考虑进行手术。即使是高龄老人，甚至是百岁老人，在经过详细的术前检查以及综合评估后，身体情况稳定，也可以考虑通过手术复明。

“看得清楚了！吃饭夹菜也能看清楚了！”李老先生摘掉纱布后，不仅能看清报纸上的大字，还能看到楼下行人的面孔。

“手术完，他说身体和眼睛没有不舒服的感觉，我们就放心了。”李静说，看到父亲术后精神头更足了，状态很好，能够自己拄着拐杖在家中走走了，她也非常开心、激动，心中的石头终于落地了。

术后一周经复查，李老先生视力恢复得非常不错，从术前仅存光感到术后达0.3。

俞存院长提醒，白内障是我国首位致盲性眼病，若患白内障后拖延治疗，不仅影响生活质量，更严重的是可能并发其他眼病，甚至失明。老人更不要受传统观念束缚，若发现视力下降，应及时到眼科医疗机构进行检查，积极配合医生治疗。

记者 陈韬