

# “如果要志愿服务,不用和我商量,直接叫上我就可以” 七旬退休军医甘为社区居民“健康守门人”

在鄞州区东柳街道月季社区,73岁的沈瑞才被誉为社区居民的“健康守门人”。每周他都会出现在东方瑞市东区内的老年活动室,为居民们义诊,已经坚持了8年。不仅如此,已经退休的他不忘给自己“充电”,学习救护技能,守护居民健康。2019年,他还获得了“鄞州好人”称号。



沈瑞才正在为居民义诊。

## A 每周一次义诊,他坚持了8年

3月21日一早,沈瑞才就带着血压计、白大褂、听诊器,准时到达东方瑞市东区内的老年活动室,为居民义诊。疫情期间来这里的居民人数少了很多,但大家更加有序。

过去8年,每周一上午8点,沈瑞才都会到这里给居民们免费量血压,帮他们看看体检报告,提一些就医建议。“很多居民看到一些病症总会很担

心,我帮他们看看,希望可以减少焦虑。”东方瑞市东区是将近20年的老小区,老年人较多,患高血压等慢性病的居民也较多,沈瑞才就会多叮嘱,给予他们更多的帮助。

两年前,居民李先生因为胸闷、头晕、关节疼痛,到医院检查,发现血脂、血压异常,尿酸升高。沈瑞才给了他一些生活饮食方面的建议。之后两人

经常联系,沈瑞才会随时给予健康指导。

77岁的居民黄丽君几乎每次义诊都会来,她直夸沈瑞才态度好、细心。“每周我都等着沈医生来义诊,他的态度没话说,我们都很放心。”

遇上人多的时候,常常会误了饭点,但对沈瑞才来说这稀松平常。“我是军人,我们有纪律,这是小困难。”

## B 退休20多年,仍不忘继续“充电”

沈瑞才之所以能够获得居民信任,与他的职业有关。沈瑞才老家在广东饶平,从卫校毕业后,他在当地当过一段时间的医生。之后入伍,从部队卫生所的卫生员、助理军医、军医,一直做到卫生队副队长、队长(主治医师)。

退休后,他仍凭借自己的专业特长,被中国健康教育协会合作单位聘请为健康科普员,为居民开展健康讲座,足迹遍布上海、江苏、浙江等地。

2014年,在社区的邀请下,他为居民做起义诊。

受疫情影响,2020年开始,沈瑞才在不便义诊的时候,选择在手机上为居民们答疑解惑,微信聊天框几乎条条都是疾病咨询与解答。“有些人我认识,但很多人我不认识。不过大家都这么信任我,不管谁来问,我都会尽自己所能来回答。”

退休20多年,沈瑞才还不忘给自己“充电”。2018年,68岁的他考取了红十字救护员

证。当时身边很多人不理解,他却这么回答:“这样我就更专业了,遇到紧急情况时,可以帮助更多的人。”

沈瑞才说,巧的是他刚拿到救护员证当天,偶遇一位路人突然倒下后昏迷不醒。一旁围观的人挺多,但大家都不敢上前。沈瑞才马上拨开人群,及时采取抢救措施,直到救护车将病人送到医院。“当时旁边也有人问我怕不怕,我说有什么好怕的,我是有救护资质的。”

## C 志愿服务场场不落,还带动居民一起参加

在沈瑞才的影响下,有些居民也加入了志愿服务。月季社区徐王洲药房的店主成方圆就是其中一位。

从2020年起,成方圆开始每天为社区60周岁老人免费发放口罩,至今已经发了4000多只。平时,只要社区需要,成方圆也会加入社区便民服务队中。她说自己以前也是医师,

看到沈医生频频在社区帮助居民,觉得自己也可以尽一份力。

今年初,月季社区成立退役军人服务队,引导退役军人在文明创建、公益宣传、扶贫济困、疫情防控、基层治理以及其他社会公益活动等志愿服务方面发挥作用。沈瑞才是第一批加入该队伍中的成员。他利用自己的特长继续义诊服务,几

乎场场活动不缺席。

沈瑞才家中的台历上,密密麻麻备注着每天要做的事,算起来已经参加了六七个公益组织。“如果要志愿服务,不用和我商量,直接叫上我就可以。”这是他一直挂在嘴边的话。

记者 王悦宁  
通讯员 陆婧楠 刘思 文/摄

## 村道一扫10年 每天走上4公里 12小时睡眠“雷打不动” 慈溪这位百岁老人 有本“长寿经”

每晚6点左右睡觉,一早6点起床;天气好时,洗漱完就出门走上4公里,回到家,先吃两个糖水煮的鸡蛋,再来一碗饭,接着就把家门口的村道扫一遍;要是下雨天,就待在家里看电视。在慈溪观海卫卫南村,这位名叫韩明绥的百岁老人,很好地诠释了“动静相宜”的长寿之道。

“天气好,每天一早他就出门,从南大街走到观海卫路和三北中路交叉口的戚继光铜像处,再走回来,来回近4公里,而且走得还快,很多人都赶不上他。”韩明绥的小儿子韩乐宗这样告诉记者:“要是遇到下雨天,除非雨一直下,不然雨一停,他就要去把家门口的这段村道扫干净,这一扫已经有10年了,扫帚都换了10把。”

韩老先生虽然很好动,但每天12小时以上的睡眠“雷打不动”。晚上6点过睡觉,早上6点左右起床,中午午饭后还要睡上一会儿午觉。在家的时候,他就喜欢看电视里的戏曲节目,这把年纪依然耳聪目明。而且每顿都能吃满满一碗饭,不挑食,啥都吃,最喜欢吃的是红烧肉。

韩乐宗有7个兄弟姐妹,现在包括他在内有4个兄弟姐妹,每十天轮换一次,给韩老先生夫妇做三菜一汤或四菜一汤的中晚餐。“大家都是变着花样给二老做好吃的,只要他们想吃,啥菜都可以。”韩乐宗说,103岁的父亲基本在家闲不住,95岁的母亲不爱出门,却把家里收拾得干干净净,父亲的早餐也都是母亲准备的。

“她一直都是依着我,但上床睡觉这件事,每天都监督着我,我要是看电视忘了时间,一到点,她就会提醒我该睡了。”韩老先生乐呵呵地说,“确实是她不太喜欢动,已经好几年没怎么出过门了。我是每天能出去走走最开心,因为下雨实在走不了,在屋里看看电视也开心的。”

除了送饭菜,子女、孙辈们平时也会经常来走走,村干部也不时会过来探望二老。“我们村的福利好,60周岁以上的老人,每个月有150元到200元的补贴可以领,80岁以上享受的福利就更多了。他们俩每人每个月有200元的社员补贴,逢年过节有各种慰问品、慰问金,村里也从来不会落下。七七八八算下来,折算成钱的话,每年差不多能享受到5000元左右的补贴。”韩乐宗说:“二老都这么长寿,我们小辈特别开心,都依着他们,就希望他们平平安安的,多享享福。”

记者 吴震宁  
通讯员 沈波 岑唯一 文/摄



韩老先生在扫村道。