

她是社区里的抗癌明星 78岁仍热情不减： 带团排舞拿下第一

红黑夹色大衣,时髦咖色短发,说话做事干脆利落。2月20日一早,在海曙区望春街道信谊社区,第一眼看到叶利月时,很难相信她已经78岁,8年前还曾身患癌症。“我不说年龄,你们看不出我几岁吧?”干事风风火火、为人热情爽朗的叶利月,喜欢别人夸她年轻。

1 带出了一支上百人的舞队

叶利月年轻时做过很多工作,现在的身份是信谊社区浪漫姐妹文体队领队,大家都亲切地叫她“叶老师”。

每天晚上6点半,她会准时将音箱搬到广场,8点半准时收摊。每隔一周,她就会从网上下载最新的舞曲,教伙伴们新的舞步。渐渐地,这支只有七八个人的小广场舞队,发展到几百人规模。

叶利月发现,处在这个年龄段,别人口中的广场舞大妈大多都有“负担”:有自己患病,还需照顾

年迈父母的;有些是随迁老人,为帮子女带娃做了“甬漂”;还有的身陷复杂的婆媳或婚姻关系。“所以,我就想着一定要带好这支舞队,让大家有释放压力的地方。”

自费购置设备,请老师指点动作,叶利月不断提升自己的舞蹈水平,想要帮更多同龄人找回自我,“光是音响我就买了六套,还有影碟机。从舞蹈队组建到现在,所有教材、碟片,我都保存着,它们都是我的宝贝。”

2 患癌后成为爱管闲事的网格员

正当叶利月干劲满满,生活却跟她开了一个玩笑。2015年,因感觉乏力咳嗽,叶利月去医院检查,被医生告知肺部有结节,属恶性肿瘤。当时听到消息,她只觉脑袋“嗡”的一声,那天不知道是如何回的家。

那段时间,叶利月心理压力很大,对舞队伙伴选择了保密。

同年,她做了手术,在住院期间结识了一些志愿者。“他们给我做思想工作,用自己的经历鼓励我走出困境,渐渐地我觉得癌症也不是那么恐惧的事。”再后来,她看到电视上播出的一位60多岁阿姨患癌卧床三年依然保持乐观,直播唱歌的故事。“她讲了半小时,我看了半小时,深受启发。我也是一个文艺爱好者,为什么不向她学习?别人会好,我也会好起来。”

调整心态,鼓起勇气。叶利月又回到广场上和伙伴们一起做操、跳舞,“我感觉自己又‘活’过来了。”与癌症斗争过的叶利月,深知

老人生病或孤独时的无力感。

身体恢复之后的她,又开始投身社区工作,成为一名网格员,变成居民的“千里眼”和“顺风耳”。

义务为社区居民调解纠纷、心理咨询,大大小小的社区活动,爱“管闲事”的叶利月都积极参加。她还为各支舞蹈队指导和排练舞蹈,节目《威风锣鼓》,舞蹈《心相印》《金凤凰》分别拿下镇里比赛的一二名。

信谊社区党支部书记俞历为叶阿姨点赞:“有了叶阿姨这样热心的网格员,社区工作有了‘腿儿’,矛盾纠纷到我这儿来的很少,社区的氛围很和谐。”

年后,各支舞蹈队都要排练,叶利月更忙了。“这两天,我正在帮舞蹈队的伙伴们排练舞蹈《梁祝》。同在社区住都是一家人,我会继续为大家服务。希望大家在退休后,都能寻找到快乐和自身价值。”

记者 吴丹娜 通讯员 夏益玲



叶阿姨(左二)是社区里的“明星”,大家都喜欢跟她一起参加活动。

“我爸爸第一次来敬老院,他昨夜睡得好吗?” 这位院长的回答,让家属又意外又感动



陈银芳给戴女士父亲陪夜时睡旁边的小床。

将老人送到养老机构,对很多家庭来说是个艰难而志忑的选择,尤其在农村。

将父亲送到象山鹤浦镇百丈敬老院的第一晚,戴女士和哥哥姐姐都没有睡好。他们的老父亲87岁,平时一个人住,去年年底阳过以后身体大不如前,一直没找到合适的保姆,老人又不乐意住子女家。他们纠结再三,才将父亲送到了这家亲戚推荐的敬老院。

担心老人换了环境吃不下睡不着,戴女士本打算着第二天一早去探望,又怕院方觉得他们不信任,思来想去,傍晚给院长陈银芳发了条短信:“我爸爸第一次来敬老院,他昨夜睡得好吗?”

陈银芳回复让她很意外:“睡觉还行,就是上厕所床上起来有点困难,我就起来拉老爸一下,昨晚上5次。”

父亲入院第一天,竟是院长亲自陪夜,戴女士一时百感交集:“我做女儿的,都不知道父亲一晚上要起夜这么多次。”

其实,陈银芳早在8年前接管养老院时,就给自己定过一条规矩:新入院的独居老人要亲自“陪夜”。这不仅缓解了老人初到陌生地方的孤单和不习惯,也可以真正摸透他

们的身体状况和生活规律。了解睡眠状况和起夜规律,才能对症下药做好服务。百丈敬老院现在共有老人90余位,最高峰时有105位,绝大多数老人都由院长陪过夜。

戴女士后来多次去探望,每一回都有新的感动:一回正吃午饭,父亲碗里的带鱼是中间两大段完完整整的,她想可能是对新来老人的“特殊照顾”,后来发现,每个老人吃的都是鱼的最好部位,鱼头和鱼尾是院长和工作人员吃的;一回是过节,院里根据老人喜好准备了不同口味的汤包,戴爸爸是肉馅,旁边一位阿姨是芹菜馅,老人说,口味都是院长事先问过的;还有一回周末,陈银芳带着大家唱越剧拍合照,老人笑得合不拢嘴。

老人入院时走路要拄拐,现在,他已经可以扔掉拐杖独立行走,还说:“我就住这儿啦,你们安心吧。”

人人都夸陈院长,但陈银芳总说应该的,她早年做小生意,丈夫意外离世后到镇里的养老院工作,从此把这里当成自己的家。“老人都当我是亲人,在一起热闹、开心。”

因为陈银芳的用心,很多老人家家属把她当成了亲人。上周戴女士去,碰到了镇上开服装店的杨秀萍女士,送来满满一后备箱的大米、面包和猪肉给院里的老人。杨女士的母亲脑梗后住进这里,被陈银芳和同事们悉心照顾了6年后安详去世。之后,杨秀萍还是隔三岔五来送一些东西,说是为了感谢陈院长。

“以前妈妈在哪儿,家就在哪儿;现在妈妈走了,陈院长所在的敬老院,还是最让我感激和留恋的地方。”杨秀萍说。

记者 樊卓婧
通讯员 戴学一 郑思宇

爱耳日助听器大型促销会

宁波万聆助听器有限公司始于1992年成立,31年专注科学验配,值得信赖!

2月23日—3月5日,全国爱耳日活动详情:

1.手机蓝牙直连款隆重上市,高清音质,免费现场试听;2.超轻防水、隐蔽小巧助听器市场价14980元/台,活动期间7980元/台;3.完全隐形助听器无线芯片,电视音乐聆听体验,市场价15800

元/台,活动期间8980元/台;4.超大功率助听器市场价10480元/台,活动期间5980元/台;5.全数字助听器特价1980元/台;6.所有品牌电池买10板送1板。

地址:宁波市海曙区柳汀街646号(宇达饭店对面) 公交:7、22、28、357、364、503、504、506、507、622路到柳汀立交桥西下车。

咨询电话:87293412 18968325717

小古方,解决便秘大问题

便秘的人脸色、口气都不好,是粪便在肠道中产生的毒素反复被吸收到血液中所致。光吃不排谁能受得了,有的人好几天才排便,肚子胀得难受,心特烦。

这里告诉你一招,这个方子由植物的茎叶、果仁、芦荟、火麻仁、郁李仁、莱菔子、枸杞子、厚朴,再加上三参(西洋参、玄参、苦参)九种植物精制而成。便秘不能全靠通,要靠养,通补相结合,多种功效改善胃肠道功能,这样效果才好。本品名叫金舒通,具有改善胃肠道功能(润肠通便)的功能。不腹泻,不腹痛。欢迎拨打热

线:0574-82850016,指导食用。在甬销售已11年,2月优惠:买10盒送6盒,买20盒送20盒,老客户可用20个正品包装换取2盒,全大市免费送货。(不适宜人群:少年儿童,本产品不能代替药品)

地址:海曙鼓楼永寿街6号宁波晚报养生汇、鄞州东湖花园南门一源药房、北仑新大路432号新城药房、柴桥新桥北路338号新城大药房、慈溪人民医院北门利民药房、奉化惠政西路广平大药房、镇海西门菜场门口永心药店、五乡农贸市场康旺大药房。 卫食健字[2000]第0583号 卫食健字[2000]第240317-01600号