

敬老月系列报道之二

退役军人徐军英：

为陪伴老母亲毅然辞去了工作



徐军英在为母亲做羹汤。

文/图 本报记者 方小北

石家庄市振头街道玉成社区的徐军英一家可以说是幸福家庭的典范，孝敬长辈、关爱子女，一家人和美幸福。作为这个家的顶梁柱，50岁的徐军英在母亲面前，是细心孝顺的好儿子，在妻子面前是有担当的好丈夫。他侍奉在岳母病床前，陪老人走完生命的最后一段旅程。他是社区里人们交口称赞的孝老爱亲好榜样。

辞去工作 陪伴在老母亲身边

21日，徐军英特意从平山温塘回来与记者见面。原本父母的家在新华区，为了照顾父母方便，他就自己居住的小区给老人买了房子。老人喜欢清静，以前老两口经常住在平山。失去老伴儿之后，老母亲还是喜欢住在平山。徐军英的女儿今年刚读大学，妻子还没有退休，徐军英还有一个姐姐，不过远在唐山，所以照顾母亲的重任就落在徐军英的肩上。

徐军英2019年从部队退役，应聘到一家大公司做项目经理，月薪8000多。然而随着老人年龄增大，身体不太好，经常需要去医院看病，平时少不了人陪伴，徐军英干脆就辞掉了工作。

徐军英辞职的时候四十多岁，正年富力强的时候，辞职后有很长的一段时间不适应。他说：“生活圈明显变窄了，上班时经常同年轻人接触，专门陪老人后，平时接触的基本都是上岁数的人，感觉与社会脱节，有时感觉自己也成老人了。”

然而对徐军英来说，同样是军人出身的父亲早早离世是他心上很难过去的一个坎儿，他说：“一直以来，我母亲的身体不太好，我父亲的身体还比较硬朗，而且老人平时也很注意保养，但71岁那年离开了我们，从发病到离世只有短短一周的时间。”

所以尽管有种种不适应，徐军英还是放弃工作专心陪在78岁的母亲身边。徐军英的妻子平时上班，周末就去平山与他们团聚。徐军英一般只会在有事的时候才会回到市里住一两天，从来没有离开母亲超过一周的时间。他说，母亲心脏不好，情绪变动、睡眠不好等多种情况都有可能引发老人发病。

徐军英回忆，因为有些事情要处理，七月份一个周日的晚上，他随妻子一起回到市区，次日清晨接到母亲的电话，说测了血压，高达180，身体不舒服。

“当时，我和爱人开车往平山赶，在电话中安慰母亲尽量让她的情绪放松下来，又联系周围的邻居，请他们帮忙去家里再次为我母亲测量血压，并帮助老人服下降压药，且约定如果血压不能下降就直接拨打120。还好在我们抵达之后，老人的情况已平稳下来。”

徐军英说小区里平时住的人不多，大多数都是老人，基本都互相认识。此前曾发生过独居的一位老人突然发病，邻居们发现这位老人当天没有出门遛弯，主动去他家敲门，然后叫了救护车。正是因为



母亲如何服药，徐军英做了详细笔记。

邻居们的细心观察和果断行动，这位老人得到了及时救治，脱离了危险。这件事让大家意识到了邻里之间相互关照的重要性，所以都互相加了微信。作为小区里的年轻人，徐军英和小区的邻居们都相处得很好，平时谁家网络不通了、电视没信号了、手机不会用了，徐军英总是热心去帮忙处理，这些虽然都是一些小问题，但对于年龄大的老年人来说却是个难题。

曾经的“厨房小白”为老母亲手做羹汤

在照顾母亲之前，家里的家务基本都是徐军英的爱人来做，徐军英说自己甚至连厨房都很少进。从开始的“厨房小白”到现在做菜讲究营养搭配，徐军英着实费了不少心，甚至还读了不少医学类、营养类的书籍，徐军英给记者看他给母亲做鲫鱼汤的视频，他说：“我自己去附近河里钓的鱼，然后给老太太熬鱼汤喝，老太太可开心了。”

徐军英的母亲今年春天完成了射频除皱手术，有几天不能下病床，徐军英在医院给母亲喂药喂饭、擦身排便，悉心照顾。手术之后需要长期服药，徐军英做了详细的笔记，认真记下医嘱。每种药服用的时间、用量，如何调整，他都详细地写下来。

都说男人心粗，但徐军英是个细致的人，细致不仅仅体现在照料老人的日常生活中，同样还体现在对老人精神生活上的照顾和情绪上的安抚。在陪伴老人的过程中，听老人讲过去的事，了解不同时代的风貌，徐军英说这让他有了许多人生感悟，收获了不少的人生经验，另外也学会了怎么细心照顾老人，以及和家人如何更好地相处。

“我们在平山住一楼，有一个小院儿，可以种点花草蔬菜，我跟母亲说，不要当成是个任务，想干多少干多少，如果她想洗衣做饭我也不拦着，老太太勤劳了一辈子，多少有点儿事儿做，总比让老太太一天干巴巴地坐着好。”徐军英说。徐军英孝顺自己的母亲，对于妻子的母亲他也是一样的照顾。徐军英妻子说：“我老家是衡水的，兄妹四个，我有三个哥哥，我母亲生命的最后时光，生病需要长期住院，我们兄妹四个就排班照顾，每家十天。自己的亲娘，为其洗头擦身喂药喂饭那是理所应当的事，但我单位有事的时候，都是军英在医院照顾老人，我妈我哥他们都非常认可我的爱人。”

对于妻子的称赞，徐军英说：“说实话，我也没做什么，家和万事兴，百善孝为先，孝老爱亲是咱们中国的传统美德，我爱人平时对我的父母孝顺体贴，我照顾她的父母也是应该的。”

玉成社区书记王丽霞说：“徐军英既热心又有能力，之前在我们社区做过志愿者，一件简单的小事，他都非常细致地对待，作出多种预案，应对突发情况。他之前在部队服役期间获得很多荣誉，他们夫妻和睦，家庭幸福，现在他又悉心陪伴在母亲身边，陪老人安度晚年，是我们社区孝老爱亲的好榜样！”

宣讲骨质健康知识 关爱老年人健康

本报讯(首席记者 杜慧)关爱老年人健康，从关心骨质开始。秋末冬初，温度逐渐降低，石家庄市裕华区东苑街道建华一社区党委联合党员先锋志愿服务队、睦邻志愿队，邀请辖区医院医护人员，从中西医两个角度开展骨质健康宣讲活动，为老年人冬季健康保驾护航。

在建华一社区党群服务中心，医生对骨质健康进行了深入浅出的讲解，骨质疏松易导致骨折，限制机体活动；易腰酸背痛，容易疲劳，时间久了会导致驼背。为此，提醒广大老年朋友注意日常饮食和适量运动，比如少盐少糖，忌蛋白质摄入过多，多摄入含钙量高的食物，必要时服用钙片，多晒太阳等。适量的运动包括步行、游泳和骑行等。其间，就居民的提问，医生现场答疑解惑。

建华一社区党委书记刘剑表示，社区今后将持续链接更多资源，从居民健康、居住环境、居民服务等方面着手，坚持共建共治共享，形成以社区党建引领社区治理的新格局。

落实社区民生实事 开展家庭照护培训

本报讯(记者 方小北)为积极应对人口老龄化，全面提升居家失能人员家庭照护能力，落实社区民生实事，石家庄市科协、长安区科协、共青团长安区委、河东街道建华一社区、适嘉养老院近日联合开展失能人员家庭照护培训，为居民送上一份实用且贴心的“知识礼包”。

本次活动邀请2024年河北省养老护理职业技能大赛一等奖获得者、河北省技术能手王骋进行讲解，通过理论和实操相结合的方式，围绕肢体功能障碍和失能老人的主要风险、如何预防及照护措施等方面进行培训。“在帮助失能老人翻身时，不要用较大力气直接把老人抱起来，要用握手、唤醒等方式评估他的状态，充分发挥老人还存在的机能。”王骋耐心地失能人员家属讲解照护要领。失能人员家属听得仔细、学得认真。通过学习，失能人员家属不仅掌握了基础的护理知识和技能，还学会了如何更好地与老人沟通，理解老人需求和心理变化。此外，主办方还为每位失能人员家属赠送照护相关教材，不仅为失能人员家属提供持续学习的机会，还能在实际操作中有更多的参考和支持。

下一步，该社区将持续深化拓展失能失智老年人家庭赋能行动，强化家庭养老服务支撑作用，为更多老年人家庭提供居家照护技术支持，让老年人生活得更更有质量、更有尊严。



失能人员家庭照护培训。(社区供图)

服务信息

◆微信办理 wb99ok
yzwb_36524
◆广告咨询 8862 9347

红马甲疏通高压清洗
专业上下水电，暖气
安装维修 15832176896