

孝心暖亲人 孝行感人间

唐昭元贴身照料瘫痪母亲15年



■记者杜培清 通讯员唐玲 陈敏

3月26日,天气晴朗,阳光洒进咸安区双龙社区咸高老校区一楼唐昭元干净整洁的家里,照得屋里亮堂堂的。

“妈,今天出太阳喽,要不要出去晒一晒太阳?”52岁的唐昭元握着偏瘫在床的94岁母亲黄莲英的手轻声询问。神态安详的老人摇头示意想再躺一会儿,唐昭元便贴心地掖好被子,轻手轻脚地离开了屋子。

“小唐是一个好人,孝老爱亲,从无怨言。”咸高老校区物业主任李俊雄告诉记者,这样温馨的画面每天都在唐昭元家中上演,已经持续了十五年之久。

唐昭元的父亲原来是咸高的一名老师,与母亲一辈子相濡以沫,养育了他们七个兄弟姐妹。虽然日子不富裕,但一家人的生活幸福而温馨。

2009年,唐昭元的父亲去世,母亲由于伤心过度,突然中风被送往医院急救,落下了左半身偏瘫的毛病。兄弟姐妹们商量之后,觉得排行第七的小妹唐昭元有耐心,也很细心,可以把母亲照顾得很好,最终决定大家共同出资,由她来照顾母亲。

从此,照顾好母亲成了唐昭元每天



的必修课。每天早上,她给母亲换垫子、擦洗、翻身、按摩,把母亲的起居安排得妥妥当当。在饮食上,她按照母亲的喜好,每天变着花样制作食物:早上必备一个鸡蛋、一杯牛奶,保证营养;中午和晚上把蔬菜、水果、肉类等营养物质制成菜粥、肉汤,方便进食。

母亲有高血压和糖尿病,唐昭元每天定时定量喂食低糖水果,像哄小孩子一样哄她吃药。在她的精心照顾下,已卧床十五年之久的母亲从未得过褥疮,精神状态也非常好。

在漫长的照料岁月中,唐昭元总结出一套照顾老人心得:“老人长期患病卧床,身心都受煎熬,他们更需要亲情的抚慰和充实的精神生活,如果子女流露出不耐烦或者发脾气,老人就会很不安心。”

为了不让母亲寂寞,唐昭元经常在床前陪母亲聊些开心的事情,陪着老人

一起唱红歌。从《没有共产党就没有新中国》《毛主席的光辉》《浏阳河》到《红梅赞》,一首首激人奋进的歌曲既让黄莲英回忆起过去的岁月,又唱出了她对幸福生活的感恩之情,家里原本冷清的气氛被充满激情的歌声打破,老人的心情也变得愉悦起来。

“孝”源于心,“爱”生于情。多年来,唐昭元以孝道为荣,以奉献为荣,十五年如一日,将自己的孝心和爱心一点一滴地倾注到母亲身上,把日常生活过得阳光向上,充满正能量,感染着自己的亲属,也影响着周边的人。

“唐昭元在社区树立了榜样,弘扬了社会主义核心价值观,传递了正能量。”双龙社区咸高老校区片网格员唐玲说,社区将充分发挥唐昭元等社区典型模范的示范引领作用,引导社区居民学榜样、做榜样,为和谐社区建设提供强大的道德力量和精神支撑。

以“智”助“治” 缔造智慧社区

本报讯(记者王奇峰 通讯员张思)“有了高清监控录像,真是省心不少呢。”4月1日,咸安区浮山街道旗鼓社区五组居民周女士寻回宠物狗后,开心地说。

当天早上,周女士发现自家宠物狗“不见了”,于是来到社区党群服务中心请求查看监控录像,发现宠物狗是趁她不注意溜到了隔壁邻居家,于是很快将宠物狗找回。

“我们社区属村改居的社区,居民居住相对分散,辖区基础设施不够完善。今年年初,社区多方整合资源,投入20多万元,安装了135个高清摄像头,覆盖六个网格小组的各条背街小巷。”旗鼓社区党委书记童长江介绍,监控系统自3月初正式启用以来,居民借助监控系统找回失物的已有七八起。

据悉,除了帮助居民寻找失物,社区工作者也能在后台监控第一时间掌握辖区车辆乱停乱放、商户占道经营、垃圾桶满溢等各类问题,通过“人防+技防”双重保障,提升社区安全防范能力,实现社区治理智慧化、现代化。

“举办社区邻里节活动不仅可以丰富辖区青少年的精神文化生活,搭建居民之间沟通交流的平台,也有利于增强社区的凝聚力和向心力。”碧桂园社区负责人表示,后续将进一步收集居民意愿,结合居民需求开展系列形式活泼、内容丰富新时代文明实践活动,不断丰富辖区居民精神文化生活,努力打造和谐、互助、美好的幸福社区。

浮山街道碧桂园社区:春日游园会 增进邻里情

本报讯(记者王奇峰 通讯员余诗 徐慧敏)为营造和谐美好的邻里氛围,共建共享幸福生活,3月30日,咸安区浮山街道碧桂园社区新时代文明实践站联合团区委、咸宁友爱社工服务中心开展“春光好,来游园”社

区邻里节活动,吸引辖区60多位居民参与。

活动现场设有沙包投掷、火漆制作、风筝绘制、趣味套圈等不同项目。在志愿者的引导下,小朋友们踊跃参与各个项目,家长们则在一旁加油鼓劲,现场充满

欢声笑语,好不热闹。

“社区举办的邻里节活动很赞,不仅让小朋友们体验到团队活动的乐趣,也让我们感受到了社区大家庭的美好,希望以后能多多开展此类活动。”社区居民黄钢说。

春天尝鲜要小心! 安全食用各类野菜

01 折耳根/鱼腥草 折耳根学名鱼腥草,别小看这根草,科学家在它身上已经检测出了上百种化学成分:除了一般的多糖、氨基酸、维生素等,还出现了马兜铃内酰胺-I、马兜铃内酰胺 II,是马兜铃酸的代谢产物。

人体长期摄入马兜铃酸,可能会导致肾小管间结损坏,更可能会造成急性肾衰竭和慢性肾衰竭,甚至诱发癌变。

食用建议:平时尽量不要吃太多、太频繁。吃的时候可以先将折耳根放在水中浸泡一个小时,之后用开水焯过,再进行调味。

02 香椿 香椿所含的香椿素等挥发性芳香族有机物,可健脾开胃,增加食欲。但香椿也含有硝酸盐、亚硝酸盐等

物质,越老的香椿芽含量越高。

食用建议:一定要买新鲜的(长时间存放后,亚硝酸盐含量会上升),而且食用前一定要焯水。另外,香椿为发物,多食易诱使痼疾复发,故慢性疾病患者应少食或不食。

03 蕨菜 蕨菜又叫拳头菜、山野菜,是一种长在山里的野生菜品。蕨菜中含有“原蕨苷”,被世界卫生组织列为2B类致癌物,有致癌的可能性。

食用建议:在食用蕨菜时,一定不要贪多,吃之前用水(可加小苏打)焯一下,有毒的原蕨苷就会分解,这样就可以放心享用这种来自春天的美味了。

04 马齿苋 马齿苋含有大量的钾元

素和丰富的钙质,同时具有提高免疫力、利水消肿、平稳血压的作用。但马齿苋中含有大量的草酸,而如果一次性摄入大量的草酸,容易在身体中结晶,造成肝肾损伤。

食用建议:马齿苋草酸含量高,烹饪时一定要焯水。如果因为腹部遭受寒冷刺激而出现腹泻的症状,要少吃马齿苋。马齿苋跟鳖甲相克,因此如果服用的药方中含有鳖甲,一定要忌口马齿苋。

05 春笋 春笋中含有丰富的粗纤维,如果“贪鲜”吃太多,可能会造成不消化,尤其是脾胃虚弱者,有消化不良症状的人和老年人、幼儿。春笋中还含有较高的鞣酸,鞣酸与食物中的蛋白质结合成不容易消化的物质,造成消化不良。

食用建议:首先春笋别吃太多,其次不能生吃。食用春笋之前,一定要用沸水煮开,再用清水漂过再食用,以降低以上对身体不利的成分。

06 新鲜木耳 新鲜的木耳中,含有一种叫卟啉的光感物质,食用后,如果再受阳光照射,会引起皮肤瘙痒、水肿等不适,严重者甚至可导致皮肤坏死,咽喉粘膜水肿,呼吸困难。

食用建议:晒干后的木耳更安全!同时注意干木耳不要泡太久,别过夜,避免泡太久出现微生物感染,食用不当导致中毒。

(科普中国)

科普在身边

咸宁市科协主办