身边的老年健康达人(3)

七旬老人的健康生活

——牛代萍和她的绘画世界

教老年人画画,参加各类画展,组建老年书画协会以画会友……73岁的牛代萍,虽是独居老人却一点都不寂寞。她以智慧为笔,以自律为墨,在岁月的画卷上描绘出健康、快乐的精彩人生,活出令同龄人羡慕的晚年生活。

图片由受访者提供

爱上绘画

温暖静谧的屋内,有着淡淡花香。书桌前,牛代萍执笔挥毫,在白色的宣纸上勾、皴、点、染,不一会儿,一幅写意青绿山水画浮现眼前。她扶扶老花镜,端详眼前作品,和蔼可亲的脸上露出满意的微笑。

牛代萍家中挂满了国画,有"山水",有"花鸟",其中,她最喜"山水"。也许是独居,她觉得山水画能让自己豁达开朗,浮想联翩。牛代萍从小喜欢画画,但未接受过系统学习。2005年退休后,她上了太钢老年大学,开始学习国画。从太钢老年大学,到市老年大学,再到杏花岭老年大学,17年来她一直没有间断学习。"绘画提高修养的同时,愉悦身心,更是一种精神上的享受。刚开始我只是凭着兴趣学,后来越学越投入。现在,绘画已经融入到我的生活,成为我生活的一部分!"

牛代萍说,绘画不仅丰富了她的退休生活,令她身心更加健康,还让她对传统文化的博大精深,有了进一步的了解。

发挥余热

"我以前从事教育工作,自己学画后也想教给其他老年朋友,让更多的老年朋友了解中国传统绘画,通过绘画丰富晚年生活。"经过十几年的学习,牛代萍的绘画技法逐步提高,多次参加省市级书画展,并多次获奖。取得一定成绩后,牛代萍萌生了通过教授老年人绘画,弘扬传统文化的想法。

2017年开始,牛代萍以社区为平台,多次开设绘画培训班,免费教老年朋友学习绘画。"教授老年人学习绘画,不仅能陶冶情操,弘扬传统文化,还能让老年人眼、手、脑协调动作,提高老年人的动手能力,预防老年痴呆。"牛代萍说。

在社区的绘画课堂上,面对没有绘画基础的老年人,牛代萍耐心教授,现场演示,积极解答。在她的引导下,不少老年人爱上了绘画。

以画会友

在学习绘画的过程中,牛代萍交到了不少"画友",并在2020年10月25日重阳节当天,在省老年书画协会的支持下,与"画友"们一起成立了杏花岭老年书画协会。刚开始,书画协会只有30人,发展至今,已有100多名会员。他们相互切磋探讨绘画技法,分享心得体会,还一起参加各类画展。

"涧河街道给了我们很大帮助,在他们的支持下,我们开展了很多活动,让协会成员联系更加紧密!"牛代萍说,他们每年都会积极参加各类画展和书画交流活动,其中通过街道和社区举办的活动最多。"画友"们通过参加画展和交流活动,获得成就感的同时,也充实了生活。除了"协会"的集体活动,牛代萍的家也是"画友"们相聚的"乐园"。每当"画友"来访,牛代萍都热情款待。大家聊聊绘画,唠唠家常,欢声笑语,其乐融融。"因为工作和生活的原因,我们不在老人身边,看到老人自得其乐,生活丰富多彩,我们都很欣慰。"牛代萍的儿女十分支持她,为她购买笔墨纸砚等绘画用品,还积极帮她举办活动。儿女看望她时,"绘画"也成为拉近彼此感情的话题。

牛代萍热爱生活,热爱"绘画",并用健康、充实、快乐的生活态度,感染着身边的每一个人,她也因此被评为太原市第二届"老年健康达人"。 **记者 郭晓华**

120调度指导 家长冷静操作

异物卡喉孩子及时获救

本报讯(记者 **郝晓炜**)12月23日,市急救中心120调度员张红梅通过电话,成功指导一位母亲救治食物卡喉的两岁孩子。

张红梅曾是一名急救医生,3年前调入医务科工作,近日不幸感染新冠。目前受疫情影响,120总调度严重减员。为保障百姓"生命线畅通",退烧后的张红梅主动请缨、返岗支援调度一线。

调度室内,电话铃声此起彼伏,尽管声音嘶哑,但张红梅坚守岗位,认真接听每一个来电,与对方沟通、交流。

23日9时许,张红梅接起一通电话,听筒里传来一女子急切的声音:"快点!快点!我的孩子嘴唇发紫,吃东西卡喉了!"张红梅问道:"孩子多大啦?现在能叫醒吗?"对方回复:"2岁,叫不醒!叫不醒!"随后是家长的哭声。

时间就是生命。张红梅深知,此刻能救孩子的只有其身边的家长。

"沉住气!我说,你做。"张红梅一边安抚家长情绪,一边通过电话指导其操作。

"把孩子平放在地上或床板上,将你的中指或食指放在孩子胸廓两乳头连线中点,按压5次,看看孩子口腔有没有出来东西?""没有!""那你一只手捏住孩子颧骨两侧,手臂贴着孩子的前胸,另一只手托住孩子后颈部,让其脸朝下,趴在你膝盖上。按我的节奏,你用力给孩子拍背5下,1、2、3、4、5。"话音刚落,听筒里传来孩子的哭啼声,张红梅终于松了口气。紧接着,她又指导家长观察孩子是否清醒,嘴唇是否青紫。家长激动地说:"好了!好了!"得知孩子转危为安,张红梅很欣慰,同时她还不忘提醒家长密切观察孩子身体状况,必要时去医院。

连日来,受疫情影响,120急救资源严重不足,急救医生通过调度电话,对高热惊厥、心跳呼吸骤停、新冠发热、心悸等一些急症患者家属进行专业救治指导,为患者解了燃眉之急,也在一定程度上缓解了急救压力。

诊所赠药 情暖居民

本报讯(记者 **司勇** 通讯员 **李梦雅**)12月22日下午,小店区黄陵街道黄陵社区王爱仙诊所的李大夫将退烧药分拆为6000粒,免费向社区居民发放。这个举措让黄陵社区的居民在冬至日感受到了温暖。

现场登记后,每户居民可以免费领取6粒退烧药。"疫情下的守望相助,令人感动。"居民不由得发出这样的感慨,家中有人发烧,正愁买不到退烧药的居民在业主群得知领药消息后纷纷赶到社区领到了退烧药。

"我们这个药量也不是太多,这样做也是希望可以把药优先给到有需求的人。"在社区居民纷纷为其点赞的情况下,李大夫表示自己只是在特殊时期做一些力所能及的事,想尽自己的一点心意,也是为社会作点贡献,守望相助,各尽其责。

由于这段时间发热的居民较多,社区妇女主任顾红霞主动承担起发药的工作,"没什么的,能帮到居民,这些都是小事,社区就是为居民服务的。"她笑着说。

街道搭建平台 居民共享药品

本报讯(记者 **侯慧琴**)"我有10只N95口罩和一瓶酒精……""我有美林退烧药……"12月22日,小店街道综治中心解忧室搭建"我需药 我有药"互助平台。仅仅三天,已经有百余位市民登记,或提供药品,或提出用药需求,爱心互助的氛围令人感动。

小店街道综治中心解忧室负责人胡丽梅是小店区政协委员,也是国家二级心理咨询师。近段时间,她了解到,有的居民急需退烧和感冒药,发病后四处找药。而有的居民提前储备了不少药品,却一时用不到。

"能否搭建一个平台,为人们提供药品的互换信息。"12月22日,胡丽梅搭建起"我需药 我有药"微信互助平台,居民可将自己所需或者拥有的药品资源和联系方式发布在平台上。这一平台通过小店街道广泛传播到各社区网格群。

互助平台受到大家热烈关注,很快有人发出需要退烧药和抗原检测试剂的信息。"我有小儿美林和成人布洛芬!""我有体温计!""我有N95口罩和酒精……"令胡丽梅感动的是,在上百条登记信息中,提供药品和需要药品的数量几乎相当。

一位居民提供了退烧药,很快被他人取走后,这位居民又将家中其他药品登记出来,供大家取用。很多居民是免费提供药品,面对感谢,他们都是一句朴实的话回应:"这药也没几个钱,用就行了!"有的居民身体不舒服,取药不便,还有热心居民提出帮忙。

"三天时间,平台浏览量已经一万多次。我们电话回访,大家都表示非常满意!"胡丽梅说,在这样的特殊时刻,人与人之间的互助和关爱令人倍感温暖。