

照顾患病老伴15年

妻子刘希瑜写下12本“护理日记”

老伴突发脑出血，经抢救脱离危险，但自此日常生活不能自理。此后的15年里，妻子日复一日精心照顾，并写下了12本日记，记录老伴的病情、治疗以及亲友的关爱。如今，老两口会一起翻看这些日记，老伴总是感激地说：“这么多年，庆幸有你陪伴。”

一次意外

80岁的刘希瑜，与85岁的老伴郭米焕住在涤纶厂小区，儿子常年在外地工作。至今，刘大娘仍记得15年前的那一幕：她正在厨房做饭，丈夫突然说身体不舒服。

“那是2010年5月4日，他剧烈咳嗽，还说头疼、恶心，随即晕倒。我感觉不妙，赶紧拨打120，送他去了附近医院。”刘大娘说，本以为是吃坏了引发的肠胃炎，却被告知脑干出血，要马上开颅。幸亏送医及时，术后3天，老伴苏醒。又经过3个月的住院治疗，终于出院了。

由于这次意外，再加上年纪较大，郭大爷从此生活不能自理，身边必须有人。刘大娘变成了“全职护工”，每天想着如何照顾好老伴，让他尽快康复。

从那时起，她养成了写日记的习惯。一来，老伴每天要吃多种药，记下来不会遗漏。二来，写下每天的作息时间、血压、血糖、体温等情况，如果老伴身体不舒服，翻看记录就能找出问题出在哪儿。



刘希瑜(中)给老伴读日记

刘大娘写下的12本“护理日记”

一晃15年

“2010年8月7日，米焕发烧了，我给他吃了药。上午10时，体温38.4摄氏度；中午1时10分，37.5摄氏度；下午2时40分，36.8摄氏度。用了头孢、血栓通。晚上7时，终于退烧了，我的心也放松了一大半。”

“2013年11月10日，昨天夜里他咳嗽很厉害，把药都吐了。我有点生气，和他争吵，都吐了病怎么能好？但我清楚，他也不好受，很可怜。加油，米焕！”

“2016年6月6日，天气热了，我努力扶着老伴，给他洗澡。他站不住，只能坐在凳子上给他淋浴，擦擦身体，打打肥皂，不敢洗太长时间，怕他头晕眼花。老伴说挺舒服，累得我一身汗，但是我俩终于把这件大事完成了！”

2023年6月5日，郭大爷前一

晚咳嗽很厉害，两个人都没睡好。清早，刘大娘拖着疲惫的身体，如往常一样，为老伴擦拭身体，换内衣，穿衣服，收拾床铺。随后，又把他从床上扶到轮椅上，再把轮椅推到沙发旁。老伴的双腿无力，全身的重量都压在刘大娘身上。她使劲撑着，怕把老伴摔着。安顿好后，她才开始做饭，煮上鸡蛋，热上牛奶，把太谷饼掰碎，泡在牛奶里，再把牛肉切成碎末。喂老伴吃完，她的饭早凉了，只能重新热一遍。当天，刘大娘在日记中写道：“折腾了3个小时，所有的事情都妥当了。我希望我和老伴都能好好的，他开心我也开心。”

一年又一年，刘大娘的日记写了一本又一本。这些日记，成了老两口岁月过往的印证。

一份深情

这些年，刘大娘每天都很忙碌，但依然坚持记录。2023年的大年初一，她在那一页上，拿红色马克笔画了一对红灯笼，并写下“您好，2023年。幸福、安康！”短短一行字，代表了她最大的心愿。

老人的坚持，感动了身边亲友和邻居们，和泽苑社区将这家人列为重点关注对象，经常安排人过去看望。网格员佟泽林表示，好几次入户，想帮着做点家务，可刘大娘总说：“没事，我能应付。这么多年，习惯了。”有一次，网格员来了，刘大娘正在厨房做饭，手机里放着红歌。老人说：“我一听这种歌曲，就觉得斗志昂扬。而且，经常有你们这些年轻人陪伴，惦记着我们，心里很感动。”

翻开日记本，密密麻麻的字，没有一句是甜言蜜语，记录的全是日常生活，却流露着满满真情。刘大娘说，会继续用心照顾老伴，与他携手走往后余生。

记者 李涛 文/摄

山西开出今年首趟入疆“银发旅游列车”

本报讯(记者 齐向真)4月19日20时25分，随着Y204次列车驶出，500余名平均年龄65岁的老年旅客奔赴新疆，开启为期18天的漫游之旅。这是国铁太原局今年首开新疆的“银发旅游列车”。

18天的行程中，游客们将一路畅览北疆乌鲁木齐、吐鲁番、哈密、伊宁以及南疆库车、库尔勒、喀什等地的风景名胜，品尝九碗三行宴、吐鲁番羊肉串、新疆馕饼等特色美食，实现一趟旅行、畅玩全疆。

国铁太原局新创餐饮旅游集团有限公司工作人员武启超介

绍，此趟旅游列车全列卧铺，旅客全程不换车，不换铺，采取“火车+汽车一站式抵达”的方式，具有车随人走、人游车停、夜行日游、车随景移等特点。列车特别配备随团医生与资深导游，不仅提供24小时健康守护，更在移动旅途中开设养生课堂、开展一对一健康咨询，让老年旅客在饱览风光的同时享受贴心关怀。

Y204次列车长韩娜介绍，为了保证服务品质，列车上为旅客准备了拖鞋、老花镜等物品。在餐饮方面，考虑到中老年旅客身体状况，车上提供的饮食以清淡、软烂为主，确保旅客在列车

上也能吃到“锅气十足”的健康餐。另外，还将组织丰富多彩的棋牌比赛、生日会等娱乐活动，让老年旅客的旅途更加舒适和愉快。

旅客任阿姨说：“我原来坐飞机或者孩子带着自驾出去旅游，这次选择乘火车出行，因为能看到沿途的一路风景，行程安排也很合理。”今年以来，国铁太原局已陆续开行“江南踏春”“粤港澳”等多趟“银发旅游列车”，下一步将结合季节特点和市场需求，开行东北等方向旅游线路，让“坐着火车去旅行”成为中老年群体乐享晚年的新选择。

西山特长隧道夜间施工封闭

本报讯(记者 张晋峰)4月21日，山西高速交警一支队四大队通报，因太古高速西山特长隧道需进行第二阶段光缆敷设施工，4月22日至4月25日夜间，将对古交去往太原方向车辆实施交通管制。

此次交通管制的时间为4月22日至4月25日每晚11时至次日6时。届时，将封闭古交收费站入口，对古交去往太原方向车辆实施交通管制。

交警提醒大家，调整出行时间避开交通管制时间段，也可绕行太原西二环高速古交西或古交南收费站。咨询电话：高速交警一支队四大队 0351—6775742。太古高速监控指挥中心 0351—6653400、6653411。