

张琳洁

孝道传承之家

80后独生女
乌鸦反哺传承孝道

□本报记者 马超



的生日，每年的父亲节、母亲节，更是不能错过的日子。“我最爱看他们慈祥的笑脸，听他们爽朗开怀的笑声。”张琳洁说。

张琳洁父母的年龄大了，伴随而来的就是各种老年疾病的威胁。2012年的一天早晨，张琳洁父亲散步回来跟张琳洁说他觉得不太舒服，张琳洁二话不说就拉着他到医院检查。“医生说幸亏我们看得及时，要是耽误了，很可能造成身体偏瘫甚至更严重的情况。”在医院住院期间，张琳洁怕医院的饭菜不合口味。于是，她在家为父亲制作可口又健康的饭菜，按时送去医院。怕住院枯燥无聊，张琳洁用MP3下载了很多歌曲、曲艺节目拿给父亲听，帮他解闷。出院的时候，父亲的“病友”们都羡慕地对父亲说：“看你这闺女多孝顺，你有福气啊！”

现在张琳洁有了自己的孩子，张琳洁要把孝道再传承下去。张琳洁教孩子吃东西的时候总是先给外祖母品尝，再给父母品尝，最后才轮到自己吃；张琳洁还告诉孩子要记住外祖父母的生日和喜好，记住父母的生日和喜好，在长辈生日的时候要送祝福。张琳洁用言行告诉孩子如何孝顺父母，就像张琳洁的父母当初对她的言传身教一样。

“直到有一天我生病了，孩子为我拿来一瓶水，对我说：‘妈妈，快快好起来’；我洗澡的时候，幼小的他也要给我帮忙。我看到孝道在传承。”张琳洁说。



元门上的温馨提示，更让居民感到贴心。

除了在硬件上带给老人更多便捷，社区还时刻关注老年人的文化需求，为他们送去精神上的温暖和关爱。2010年，社区开设了“夕阳红聊吧”，组建了“阳光使者陪聊队”。聊吧以“言老年之事，听老人之声，消晚年之忧，做忘年益友”为宗旨，通过倾听、聊天来缓解老年人内心的不畅。

“大爷和大妈每天来到这儿，唠嗑解闷，心里觉得畅快多了。大家聚在‘聊吧’聊喜事、乐事、新鲜事；谈难事、愁事、烦心事，会唱戏的居民，还会即兴哼上几句。‘聊吧’让居民之间的联系增多了，感情加深了，互助恢复了。”刘燕主任说。

不仅是“聊吧”丰富着社区老人的内心世界，社区开展的各项文体活动，也活跃着老人的文化生活。这其中就包括居民津津乐道的“千家宴”。

2010年8月，在刘燕的倡议下举办了以“崇尚科学 健康饮食 和睦相处 温暖邻里”为主题的首届社区“千家宴”，吸引了百余户家庭带着老人参与。溜鱼片、粉蒸肉……居民们拿来了自家的拿手菜肴。

“千家宴”成了社区的节目。大家边品尝边交流，其乐融融。居委会还请来了住在小区的北京市非物质文化遗产传承人、由联合国授予的世界知名大厨、清真宴席第21代传承人舍增泰，在现场展示绝活“江米芝麻卷”。“100多道家常菜让居民感受到了邻里之情，增强了居民对社区的认同感、归属感。”刘燕主任笑着说。

“我出生在北京，作为一个80后独生女，父母对我的悉心培养是我一生所感念的。”作为2016年的北京孝星榜样，来自丰台的张琳洁说。

张琳洁告诉记者，在她幼年的记忆中，她家虽然离祖父母家很远，但每个周末，或逢年过节，还有祖父母生日的时候，父母都会骑着自行车，带着她去采购礼物和各种食材，然后再骑着自行车送到祖父母家去看望他们。

张琳洁的外祖母去世得很早，母亲一直说她父母没福气，没来得及享受儿女的孝顺就离开了。“子欲养而亲不待”是张琳洁从母亲那儿体会到的伤痛。张琳洁从小就养成了孝敬父母的习惯。上初中的时候，张琳洁放学回家发现母亲生病发烧了，父亲正好出差不在家。张琳洁便骑着自行车带着母亲去医院看病，回家之后洗菜做饭做家务，看护母亲服药、冰敷、卧床休息……

“我当时只是单纯的模仿着父母照顾我时所做的事情，心里浮现的是父母侍侍祖父母时无微不至的身影……在我的悉心照顾下，母亲很快恢复了健康，父母夸奖我是个孝顺的女儿，我才第一次朦胧地体会乌鸦反哺的含义。”张琳洁说。

长大成人的张琳洁一直恪守着孝顺父母的准则，就像父母孝顺祖父母一样。不管工作多忙，张琳洁都会竭尽所能抽出时间去陪伴他们。父母

兴隆都市馨园

敬老和谐社区

多样服务
让老人乐享夕阳红

□本报记者 盛丽

倾听老人心事的“夕阳红聊吧”、安装“爱心”扶手方便老人上下楼、举办“千家宴”让邻里情温暖回归……崇外街道兴隆都市馨园社区是一个回迁社区，社区居民中老人居多。为了让老人们享受到舒适而且多彩的“银发生活”，社区党委探索搭建为老服务平台，为老人提供多样化服务。

走在社区，不难发现这里的楼房都是矮层楼且没有安装电梯。“每个单元门前，差不多都有数量不等的台阶。老人们进出楼门很不方便。”社区党委书记兼居委会主任刘燕回忆，“去年，老年人希望能在社区的95个单元门前的台阶旁都安装扶手，让行动不便的老人能扶着进出楼门。”

95个单元门，这可不是个小数字。但是老人们提出要求来，再难也要帮助解决。于是，社区居委会的工作人员开始进行实地考察。他们来到每个单元门前，观察周边的环境。“经过筛查，我们发现其中有22个单元门不需要或已经安装了扶手，还有73个需要安装扶手。”刘燕介绍到。

安装扶手，乍一听比较简单。而做起来，环节却很繁琐。因为台阶的数量不同，所以扶手的长度也不相同。经过计算，安装扶手共需要费用1万5千元。申请报告上交，仅仅一天，街道领导便批复，给予了经费支持。随后，施工展开。用了5天时间，73个单元门前的扶手就安装完毕。

不仅如此，细心的居委会工作人员还将扶手用胶带缠上，以防磕碰到孩子。而张贴在每个单

走基层与职工同行

线索征集ldzm2013@126.com

我孝
我幸福

——京城「孝星榜样」的故事

截至2016年5月，北京市户籍人口老龄比例高居全国第二，全市平均每天净增500余名60岁以上老年人，老年人的生活、健康越来越受到人们关注。

敬老爱老是中华民族的优良传统。古有“百里负米”“卧冰求鲤”“亲尝汤药”等二十四孝故事代代相传。今天，我们身边涌现了一批“孝星榜样”，他们是孝行典范。

2016年度北京“孝星榜样”六十位获奖名单于10月24日正式揭晓。他们一个个感人至深的故事，告诉我们，常怀敬老之心，常做助老之事，孝心不必等待。