

心往一处想,劲儿往一处使 家风正、子女孝 春节团圆传佳话



马年读书会 假期浸书香

“心往一处想,劲儿往一处使。老少团圆福满堂,阖家幸福乐安康。”用这句话形容老秦家这个春节,是最适合不过了。

63岁的秦永泰退休前是青岛某国企干部,他的父母已于前些年去世。在世人看来,父母在,家就在;父母走了,家也就散了。但秦永泰家并非如此,他和姐姐、弟弟的感情并未因父母离世而疏远,反而随着年岁增长,愈发珍惜手足情。与此同时,后辈们也“有样学样”,表亲堂兄之间的感情同样深厚。

大年初四,三兄妹以及各自的儿女、孙子女,十多口人回到胶东乡下,齐聚在老姐家,共庆马年春节。

秦永泰的姐姐一生务农,却是他最敬重的“老姐”。“老姐嫁人早,也没机会读书,可她对我的帮助是最大的。”秦永泰告诉记者,当年他喜欢读书,不爱做农活,为了支持他好好念书,姐姐替他干了不少



农活。“姐姐帮助弟弟,在我们村里似乎是天经地义的。但长大后我才意识到,我凭什么剥夺了姐姐的读书机会?姐姐的牺牲成就了我的今天,所以我忘了谁也不能忘了姐姐。”正是怀着这种报恩的心理,秦永泰进城站稳脚跟后,对姐姐全家能帮则帮。

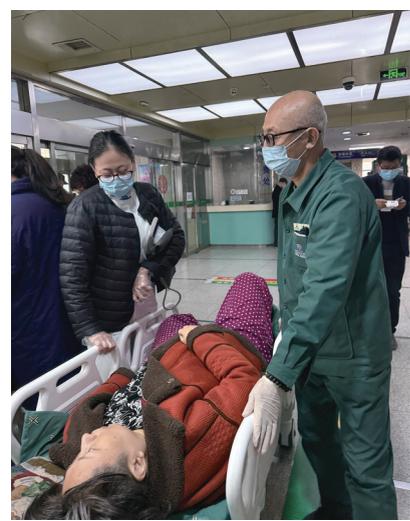
秦永泰的弟弟当年没考上大学,留在乡镇当了一名普通工人。因此,姐姐和哥哥平日里总会更多地扶持弟弟。弟弟结婚买房,哥哥姐姐出资帮

忙;弟媳妇工作调动,哥哥找人从中协调;侄女考的大学不理想,姑姑鼓励说:“人生的路很长,学好专业不愁没饭吃。”

团圆聚会上,老辈们看着小辈们健康成长、学有所成,为彼此的快乐而快乐;小辈们则谈论着考研、面试、应聘的成长历程,相互鼓励。而在厨房忙着做饭的,早已从老姐换成了她的儿女们,老辈们只管坐着等开饭……

家风正,子女孝,春节团圆传佳话。

过年我在岗 工作并快乐着



春节,是阖家团圆、共享天伦之乐的时刻,然而,总有一些人默默坚守在工作岗位上,用奉献与担当守护万家灯火。67岁的吕建军便是其中一员,退休后他投身医院后勤工作,这个春节,他几乎全勤在岗,书写着属于自己的过年故事。

吕建军退休后,在医院从事辅助性后勤工作已近一年,每天工作8小时。马年春节,对

他而言意义特殊,家中老父亲去世,按照风俗这一年他不宜外出拜年。当医院领导得知这一情况,询问他能否在春节假期顶班加班时,吕建军毫不犹豫地答应了。整个春节,除了大年初二休息了一天,其余时间他都坚守在医院岗位上。

吕建军所在的岗位是机动岗,哪里有人歇班他就顶替上去。他虽不是专业医护人员,但作为后勤保障人员,工作内容却并不轻松。搬运担架,按照护士指示分发药品到各个科室、协助急救中心搬运病人……这些看似简单的工作,实则对体力和技巧都有一定要求。上岗前,他接受了相关培训,春节期间人手紧张,他便被安排值班。

在医院工作期间,吕建军接触到许多就医、转诊案例,这让他积累了不少经验。而这份工作给他带来的更深体会,是

对医护人员的敬意愈发深厚。

前几天,医院有一位孕妇即将分娩,需要将她抬到担架上。看似简单的动作,实则蕴含诸多技巧。吕建军认真学习如何正确抬病人上担架、如何让病人保持合适姿势,避免受伤。他深知,一旦操作不规范,病患或孕妇就可能掉在地上,这是绝不允许出现的失误。“从把孕妇抬上担架,到推着前往门诊大楼做CT、B超等各项检查,整个过程中,我不敢有丝毫懈怠。”这种看似小事却由不得半点马虎的任务完成后,吕建军内心满是开心与成就感。

尽管妻子担心他太累,希望他多休息,但吕建军却觉得自己身体尚可,计划再干两三年,干到70岁再回家颐养天年。马年春节对他而言,工作并快乐着。

她们是一群五六十岁刚退休的中老年女性。家里的孩子,有的已经参加工作,有的还在读大学,有的虽已谈恋爱,但还未结婚生子。虽说过年要走亲访友,但大部分时间她们还是“闲着”的。如何有意义地度过这个假期,成了这群中老年女性思考的问题。放假前,58岁的侯姐提议:“咱们一起读书吧,利用春节长假完整地读一本书,既能打发时间,又能增长智慧,还能少玩手机保护视力。”这个提议随即在姐妹们中间得到响应。

她们最后选定的书是《活出生命的意义》,这是一本有关生命意义和哲学思考的书籍。“之所以选定此书,原因有三:一是退休后离开了工作岗位,意义感容易缺失,这是我们共同要面对的生命课题;二是有关心理学哲学方面的书籍是大家阅读喜好的最大公约数,每个人的阅读兴趣不同,但要想找到大多数人都感兴趣的,还是得转向哲学方面;三是此书10万字,四个姐妹分工,每人读一点,轮流读,五六天就能读完,任务可控。”侯姐说。

四位大姐,每人每次读4至5页,或一个小章节。读完后,大家就内容进行讨论互动,分享各自生活体验以及对这段书中内容的感想。互动之后,接着由另一人继续读。就这样,四个人轮流读,一起讨论。除了大年初一需要给亲朋好友发送祝福信息或打电话交流,从大年初二开始,“微信视频聊天”读书会就正式开始了。上午9点至11点半,下午2点半至4点半,一天5个小时是雷打不动的“读书时间”。

“一起阅读,一起讨论,一起分享的感觉真是太棒了!初六下午4点半读完这本书,我们在视频前不约而同地为自己鼓掌欢呼!我们用这样一种特别的方式度过了一个非常有意义的春节假期。”侯姐兴奋地说。

本版撰稿 王丽洁

春节“剩宴”安全吗

春节期间,不少人开启天天吃剩菜模式,“剩宴”安全吗?

不同剩菜处理方法有别:绿叶菜尽量当餐吃完,吃不完冷藏别超24小时;根茎类分装冷藏可存放1-2天;肉类、蛋类可保存,吃前需热透;海鲜尽量当餐吃完,吃不完尽快冷冻;汤类避免用铁锅保存,可用瓦锅或保鲜盒冷藏;豆制品及时冷藏;凉菜无论荤素都尽量当餐吃完。

饭菜应趁热放冰箱,以减少细菌繁殖时间。储存时将温度设为0℃-6℃,分开存放,食用前判断无异常再彻底加热。有些食物不能二次加热,如菌类、菠菜、牛奶等。为避免剩菜剩饭,可现吃现买,减少蔬菜保存时间,将肉类、海产品分装冷冻,做好饭菜先分装冷藏。免疫力低下人群尽量避免食用剩饭剩菜,食用后不适要尽快就医。