

让夕阳向暖 让岁月生香

——“零距离”体验临县兔坂镇高家圪垯村温暖时光

□ 本报记者 高茜

金秋时节,天刚蒙蒙亮,临县兔坂镇高家圪垯村的山坳里还裹着一层薄霜,村头日间照料中心的窗户却已透出暖黄的光。厨房的烟囱里升起袅袅炊烟,裹着小米稀饭的清甜香气,在微凉的晨风中飘出老远,成了村里清晨最动人的信号。

平日子里,这缕炊烟是老人们一日两餐的盼头。而今年农历七月十五中元节,这烟火更添了几分特殊意义。“福禄寿爱心食堂”要为返乡祭祖的乡亲们备好免费午餐,让分散在四方的家人,借着热饭热菜续上久违的团圆。

谁能想到,如今这日飘着饭香的照料中心在几年前,还藏着许多独居老人面对“冷灶台”的无奈与心酸。

“人老了,最怕的不是孤单,而是一日三餐的冷灶台。”78岁的张明照想起以前的日子,语气里仍带着几分苦涩。他的子女都在外地打工,自己独居在老窑洞里。每天清晨,他要弓着背,扶着墙挪到灶台前,颤巍巍地添柴、引火,火没烧旺,呛得他直咳嗽。有时力气跟不上,干脆煮一锅稀饭,就着冷馒头吃三天。逢上阴雨天,柴火受潮点不着,便只能啃口干硬的饼子充饥。

“人老了,牙口不行,胃也弱,可冷饭冷菜,不吃又能咋办?”从前他常对着空落落的院子叹气,而这样的叹息,不是个例。

高家圪垯村由高家圪垯、南局则等自然村组成,受整村移民或分散移民政策影响,村民居住零散,年轻人大都外出

务工,留守的老人们不仅少了陪伴,连“吃上一顿热乎饭”都成了难以实现的心愿。

老人们的困境,终究被有心人看在眼里。改变的种子,在2022年的春天悄然萌发。村干部张建荣在一次日常走访中,偶然撞见村里的一位奶奶,正端着一碗早已凉透的面条,浑浊的眼泪一滴滴落在碗里。

那一幕,让他心里揪得慌。

“咱村老人多,移民后住得散,吃饭成了大难题,得想个法子!”那天的村委会上,张建荣的话掷地有声,也激发了大家解决问题的决心。

可现实难题摆在眼前。

办食堂需要资金,他们就跑遍周边乡镇找爱心企业对接。缺人手帮忙,就发动村里的党员和热心村民当志愿者。要保证食材新鲜,就直接联系村里种粮的农户,让蔬菜、粮食从田间地头直接运到食堂后厨。

终于,2022年春天,在村党支部的牵头推动下,“福禄寿爱心食堂”正式成立,免费为村里的老年人提供一日两餐。当食堂的第一缕炊烟升起,第一碗热饭端到老人面前时,不少老人攥着碗筷的手都忍不住发颤。

李嗣爱老人捧着一碗热乎的小米稀饭,轻轻吹了吹,小口抿下,眼眶一下子红了说:“这稀饭烫嘴,心里更热乎。”

从那天起,食堂成了老人们的“第二个家”。每天准时开两餐,米饭、馒头轮换着来,菜里总飘着让人安心的油香。

碗筷碰撞的脆响,渐渐盖过了往日院子里的冷清叹息。食堂里的说说笑笑,成了高家圪垯村最动听的声音。

但村党支部的脚步没有停下。

爱心食堂的烟火暖了老人的胃,却也让他们意识到,老人们要的不只是一顿热饭,更是有人陪伴的热闹、有人照护的安心。运营刚满一年,他们便琢磨着再往前迈一步。

“建一所真正能让老人‘白天有照料,闲时有乐子’的日间照料中心。”张建荣说道。

可新的难题又来了,村里现有的场地根本不符合民政部门对日间照料中心的建设标准。

“老人的需求等不得,垫钱也要建!”张建荣在村委会上一锤定音,这话也说出了所有村干部的心声。于是,村干部带头掏腰包凑钱,年轻人力气大,就搬砖、和泥、砌墙,老人们帮不上重活,就坐在旁边给大家递水、擦汗,看着砖墙一天变高,眼里满是期待。

2023年7月,崭新的日间照料中心顺利通过验收。这里不只有宽敞明亮的食堂,还添了铺着软垫子的休息室,摆着棋牌桌的活动室。志愿者们会定期来给老人量血压、剪头发,老人们吃完饭,有的凑在一起下棋唠嗑,有的跟着志愿者学折纸、做手工,日子过得比以往热闹了不止一星半点。

日子一天天热闹起来,村党支部还想着把这份温暖延伸到更多人。中元节是传统祭祖的重要节日,每到这时,外出

务工的乡亲们都会陆续返乡,村里一下子多了不少人气。他们敏锐地抓住这个契机,决定在照料中心举办爱心午餐活动,既解决了乡亲们祭祖后的用餐难题,更搭起了一个情感联络的平台。

活动当天,照料中心里挤满了人。一屋子人围着桌子坐,有的说在外打工的趣事,有的讲村里新修的水泥路,还有老人拉着年轻人的手,絮絮叨叨说着照料中心的好,厨房里,志愿者们忙着端菜、盛饭,蒸好的馒头冒着热气,炖菜的香味飘满整个屋子,满是团圆的烟火气。

其实,像中元节这样的暖心事,在高家圪垯村早已成了常态。每个传统节日,照料中心都会变着法子给老人们添乐子。端午时节,屋里满是粽叶的清香,老人们手把手教志愿者包粽子,中秋遇上国庆,大家围坐在一起,吃着月饼,唱着红歌。这些日子里,“敬老爱亲”的老话,被一点点揉进了饭菜的香气里,融进了老少同乐的笑声里。

夕阳西下时,照料中心的窗户映着暖黄的光。老人们坐在院子里,有的靠着藤椅晒太阳,有的还在棋盘上“厮杀”,笑声顺着风飘向远处的山坳。

高家圪垯村的这缕“食”光,从来不是一碗简单的热饭,它裹着民政局的政策支持,浸着志愿者的汗水,藏着村党支部的牵挂,更凝聚着全村人守望相助的心意。

这光,照亮了老人的晚年,聚起了分散的乡情,也让“老有所依”的承诺,在岁月里慢慢生香。

在吕梁山脉深处的石楼县,有这样一位“90后”,他从大山里的受助者成长为志愿服务的领头人,用一颗滚烫的公益之心,带领数千名志愿者在这片土地上播撒温暖与希望。他就是刘辉,石楼县志愿者协会的发起人,一位用行动诠释“奉献、友爱、互助、进步”志愿精神的新时代青年。

从受助者到助人者

刘辉出生在石楼县一个贫瘠的小山村,重峦叠嶂的大山困住了土地,也困住了一家人的生活。每到开学季,学费就成了压在这个家庭身上的大山,父亲愁眉不展的模样和自己对失学的恐惧,是他童年记忆里挥之不去的底色。

命运的转机出现在他最艰难的时刻。老师的悄然援手,不仅解了学费的燃眉之急,更像一道光,在他心底种下了感恩的种子。“等我有能力了,一定要像他一样,为别人送去温暖。”这个念头,成了他多年后投身志愿服务的初心。

在2015年的一天,刘辉在归家途中遇到一位患有老年痴呆的老人,老人茫然无措,不知归途。他陪着老人寻找线索、买来热饭、耐心安抚,最终帮老人联系上家人。看着老人与家人相拥而泣的画面,一股强烈的成就感涌上心头。“这片土地上还有很多需要帮助的人,我不能袖手旁观。”

于是,刘辉和几位志同道合的伙伴决定成立石楼县第一家志愿者协会。起步之路布满荆棘:村民的怀疑、冷嘲热讽,资金的匮乏,经验的不足……但他从未退缩。他拿出自己的积蓄,赴外地学习志愿服务经验,白天参加培训,晚上在旅馆整理笔记;为筹集物资,天未亮就奔波于企业单位之间,一等就是几小时;为扩充队伍,反复向亲友讲述志愿服务的意义。

如今,这支队伍已从最初的几十人发展到6000余人。红马甲的身影遍布石楼的街头巷尾、乡村角落,汇聚成一股温暖而强大的力量。

“六点半课堂”里的温暖港湾

石楼县曾是深度贫困县,脱贫攻坚让许多家庭搬进了易地扶贫搬迁社区,但父母外出务工留下的留守儿童,成了新的牵挂。放学后无人看管、在街头游荡的孩子们,让刘辉看在眼里,急在心里。

“六点半课堂”项目应运而生。每天傍晚六点半,志愿者们准时在社区等候,陪孩子们写作业、读绘本、举办集体生日会。在这里,孩子们不仅能解决学习难题,更能感受到家的温暖。内向的女孩小雨让刘辉印象深刻。父亲早逝,跟着奶奶生活的小雨,初来时总是蜷缩在角落,眼神闪躲。刘辉和志愿者们耐心陪伴,陪她聊天、讲故事、教她画画。渐渐地,小雨的眼神有了光彩,脸上露出了笑容。一次绘画课上,小雨画了一幅“两个大人牵着一个孩子”的画,旁边写着“刘老师像爸爸”。那一刻,刘辉所有的疲惫都化作了欣慰。

为了给孩子们更好的服务,刘辉考取了心理健康辅导员证书,精心布置活动场地,夏天送冰棍,冬天送棉衣。如今,“六点半课堂”已开展600余场活动,服务时长超3万小时,上千本图书被翻得破旧,这里早已成了孩子们心灵的避风港。

陪伴空巢老人不再孤单

除了留守儿童,空巢老人也是刘辉团队的重点关注对象。石楼乡村的年轻人大多外出闯荡,留下老人守着空屋,不仅生活需要照料,更渴望精神陪伴。

2015年寒冬,刘辉和志愿者们带着物资看望曹家垣乡的刘大爷。昏暗

阴冷的屋里,老人独自坐在冷炕上,眼神落寞。“你们能来,我就知足了,好久没人陪我说说话了。”老人的话刺痛了刘辉。从此,志愿者们定期上门,帮老人打扫卫生、洗衣做饭、听他们讲过去的故事。

为解决老人走失难题,团队发起“黄手环”行动,为患老年痴呆的老人免费发放定位手环,已帮助多名走失老人平安回家。去年开启的“暖心食堂”项目,则为老人提供营养实惠的饭菜。项目初期,资金、人手、食材等问题接踵而至,但大家四处募集资金、招募志愿者、协商供应商,硬是把食堂办了起来。支教老师孔宇寒还捐出补助,为食堂添置厨具。

如今,每天中午的“暖心食堂”都坐满了老人,热气腾腾的饭菜和欢声笑语,让这里充满家的味道。“就像回到小时候一家人围坐的时光。”一位老人的话,道出了无数空巢老人的心声。

“做志愿者这么多年,到底图什么?”面对这样的疑问,刘辉的答案很简单:“因为曾经被温暖过,所以想成为那束光。”从受助者到助人者,再到带领一群人助人,他见证了志愿精神的力量。

今年五四青年节,刘辉作为山西青年的杰出代表,被共青团中央、全国青联授予“2025年度新时代青年先锋奖”称号,他用行动证明,青春的答案可以这样书写:以志愿之名,用爱与奉献,在平凡的日子里创造不凡的价值,让温暖跨越山海,让希望生生不息。



近日,离石区妇联开展“健康新起点·快乐共成长”——爱心妈妈关爱留守儿童活动,25组“爱心妈妈”与结对儿童共同参与。活动不仅关注儿童的身体健康,更注重心理赋能与情感陪伴,通过“共绘、共学、共享、共创”等多维度互动,在孩子们心中播下健康管理的种子,进一步深化了“爱心妈妈”与留守儿童之间的情感连接,真正实现了“从物质帮扶到身心共育”的帮扶升级。

记者 冯海砚 摄

“诚信是金”不过时

□ 冯海砚

先讲两个发生在身边的真实故事。

一则是这样的:王大姐去市区兴南市场买橡胶瓶盖,以备秋后储存西红柿密封用。走过几家商店,都说现在都试用密封袋了,那种橡胶瓶盖淘汰了。王大姐心有不甘,最终还是找到了一家。进了店里,店主忙着招呼别的顾客,让王大姐自己挑选,价格是一元钱六个。王大姐精心挑选了45个,对老板说:“我选好了,一共45个,你算算得付多少钱?”老板走到王大姐面前麻利地算了起来,“一元6个,45个的话算上你7元钱,不过我要数一数瓶盖的数量。”听店主说要数瓶盖,王大姐心里有点纳闷:“这人怎么不相信我呢?这不就几元钱的生意。”店主数了半天朝着王大姐笑了笑说:“对了,是个很实在的人。”看着王大姐满脸不高兴,店主解释道:“以前顾客来我这儿买瓶盖,总是悄悄地多拿走那几个,你说东西我们也不赚不了几个,让他多拿几个我们还要倒贴,所以还是自己数一数。”

店主连忙向王大姐解释:“大姐,社会需要你这样的人,这样我们的市场更公平,更诚信。”接着又给王大姐多塞了两个橡胶瓶盖。

另一则同样是关于消费的。在市区荣宁市场摆摊卖“串串香”的王二孩夫妇靠诚信在市场上立住了脚。经常来他们店里吃串串的顾客总是说:这对夫妇老实,信得过。“串串香”是论个算的,现在市场上普遍一串五毛钱,但是大部分店主在顾客已经数完后简要进行“复查”,生怕少数。当然店主的用心良苦可以理解,但是给消费者却留下了不好的印象。王二孩从来“不复查”,这也是他的店顾客多的原因。王二孩说:“大部分消费者不会在这上面作假的,吃多少就是多少,我信得过他们。”

这是发生在我们身边的故事,当然这样显得微不足道的小事可能在我们眼皮底下时有发生,但是这却折射出一个大问题,那就是市场诚信问题。

有人说,市场不诚信了,是因为经济

发展了,是市场经济发展的必然结果。当我们设身处地地想人人诚信、处处诚信的好氛围时,难道真会产生这样的疑问吗,不诚信到底是不是市场经济带来的结果?其实,这完全是一个谬论!

诚然,出于对自身利益的追求,在市场的条件下有可能发生失信现象。但从本质上看,不诚信现象并不是市场本身带来的。从最基本的意义上说,市场经济是交换经济,是消费者和商家的等价交换。而诚信则是维系这一等价交换行为的基础和纽带,失去这个基础和纽带,交换就无法正常健康地进行,我们的市场也就不公平了,要么是对商家的不公平,要么是非消费者的不公平。

诚信,说白了就是守诺、践约、无欺。那么如何才能更好地维系市场诚信,让市场经济平稳发展呢?政府部门监管是首要。随着诚信导致的消费问题、食品安全问题的出现,各部门的专项整治接踵而来,工商、质监、消防执法人员作为流通环节食品安全的监管者,



多棱镜

丝毫不能懈怠,要全身心投入到流通环节、消费环节的查处之中,不让商家、生产企业有空可钻,缺失诚信、欺骗消费者,失信于市场。当然,再严格的监管与执法,也可能有缝隙与漏洞。加之现阶段工商部门监管手段、监管设备、监管资源等因素的制约,难以对每一个角落、每一个经营者、每一种食品做到全方位、全过程、全时段的监管,也给个别食品生产经营者造成了可乘之机。对此,政府部门、市场监管部门要创新机制、迎合时代,尽量避免诚信。

商家、生产企业诚信是根本。诚信是市场经济的基石,是企业发展的根本,是保障食品安全的基础。商品生产者、经营者是消费安全、市场公平运营安全的第一责任人,所言所行任何时候都不应突破道德的底线。生产经营者经营假冒伪劣商品,受害的不仅仅是消费者,最终受害的还是自身。

诚信是金。比黄金更宝贵的是诚信。

我市首例房颤脉冲场消融术成功实施

本报讯(记者 张娟娟)近日,吕梁市第一人民医院心血管内科团队成功完成全市首例心房颤动(房颤)脉冲场消融术(PFA)。这一高难度手术的顺利开展,不仅标志着该院在房颤微创治疗领域取得重大突破,更填补了我市在该技术领域的空白。

此次接受治疗的是一位中年男性患者,因长期反复心悸、气短症状影响生活质量,专程前往吕梁市第一人民医院就诊。经全面系统检查,患者被确诊为“房颤合并心力衰竭”,传统治疗方案难以有效改善其病情。

针对患者的复杂病情,该院心血管内科团队多次开展病例讨论,结合患者身体状况与最新诊疗技术发展趋势,最终确定采用脉冲场消融术这一前沿治疗方案。手术过程中,团队成员默契配合、精准操作,从穿刺到完成消融仅用时60分钟。得益于脉冲场消融术的技术优势,手术未对患者周围正常组织造成损伤,实现了真

正意义上的“精准治疗”。术后,患者恢复情况良好,次日即可下床活动,心悸、气短等症状得到显著改善。

作为我市首家通过中国房颤中心(标准版)认证、且承担全市房颤联盟牵头单位职责的医疗机构,吕梁市第一人民医院始终致力于心血管疾病前沿技术的引进与开展。此前,该院已成功开展房颤及室早等复杂心律失常射频消融术、左心耳封堵术、“房颤射频消融+左心耳封堵”一站式手术、左束支区域起搏、CRT-D(心脏再同步复律除颤器)植入、无导线起搏器植入、全生理性起搏等多项新技术,多次填补吕梁市医疗技术空白,有效降低了患者跨区域就医的经济与时间成本。

此次脉冲场消融术的成功实施,不仅标志着吕梁市第一人民医院心律失常诊疗水平正式迈入国内先进行列,更将为全市及周边地区的房颤患者提供更优质、便捷的医疗服务,助力区域心血管疾病诊疗能力整体提升。