

# 我建我城 我爱我家

郧西县城关镇余家湾社区张小伟

## 照顾瘫痪叔叔 非亲生胜亲生

记者纪枫波

“叔叔，中午吃鸡蛋面可以吗？”3月16日中午，又到了做午饭时间，张小伟如往常一样，先征求卧病在床叔叔的意见，确保每顿饭营养丰富、符合叔叔胃口。

张小伟家住郧西县城关镇余家湾社区2组，平常以打零工为生，自身收入并不稳定。2017年夏天的一个下午，张小伟在乡下务工，突然接到叔叔张德全痛苦急促的来电：“我头疼得厉害，不知道怎么了？”

听到叔叔的求救，张小伟二话没说，迅速放下手中的活儿，第一时间租车赶回县城，将叔叔张德全送到医院。由于送医及时，叔叔张德全保住了一条命。然而，张德全也因脑卒中后遗症瘫痪在床，一日三餐，生活起居都无法自理。

考虑到叔叔终身未娶，无儿无女，孤苦无依，张小伟主动放弃出门务工的机会，与叔叔一起住，两家合一家。从2017

年起，他每天一边照顾叔叔日常生活，一边就近打零工维持生活。

据张小伟介绍，叔叔张德全瘫痪之初，除了耳朵听得见、会点头摇头之外，语言功能、手脚功能尽失，吃住在床，大小便在床，情绪不稳定，经常发脾气。一时间，没有掌握照顾病人技巧的张小伟，面对家里难闻的气味，难以沟通的叔叔，精神差点崩溃。

然而，困难没有吓倒这个善良的小伙。看到叔叔生病难受的样子，张小伟十分心疼，主动承担起照顾叔叔吃喝拉撒的活儿。

为了节省开销，张小伟几年来几乎没有给自己买过衣物、添置过家具。只要挣到钱，他第一时间想的是给叔叔买点营养品，让叔叔吃好点、过舒服点。

“照顾病人不仅要有爱心，更要有

耐心。”张小伟说，这两年，从生活小事做起，他试着通过点头、摇头、眨眼等简单“哑语”动作与叔叔建立沟通桥梁，了解叔叔的所思所想，取得了很好的效果。

张小伟的贴心护理，张德全很是感动，主动要求下床锻炼。每次吃饭前，张德全主动要求自己拿碗、拿勺子，给侄儿减轻负担；上厕所，他扶着墙，坚持自己解决。现如今，张德全的身体情况有了很大好转，不仅能缓慢行走，还能到左邻右舍串门。

按照有关政策，已经享受“五保”的张德全可以住进福利院，但已经与侄儿建立深厚感情的张德全只愿意跟着张小伟生活。左邻右舍都说：“对待叔叔，作为侄儿的张小伟不是亲生胜过亲生。”

每次有人问张小伟：“你经济也不宽

裕，照顾叔叔张德全这么长时间图啥子？”张小伟总是笑着说：“小时候，叔叔很心疼我。他每次下班回来都会给我带零食、礼物，让我有一个幸福的童年。血浓于水。我是叔叔在这个世上最亲的人。叔叔如果过得不好，对我来说可能是永远的痛苦。今后我会尽己所能，让叔叔过上幸福的晚年。”



### 保护环境 爱护家园

日前，市东风小学开展以“爱护森林、节约用水、关注气象”为主题的班队会活动，同学们交流沙尘天气的形成和防护、水与人类生活的密切关系，观看视频和图片直观了解我国森林资源、水资源的现状及保护森林资源、水资源的重要性。 通讯员陈腊娜 摄

### 竹坪乡 “约”出文明新风尚

本报讯 通讯员张云朝 刘奎报道：近日，竹山县竹坪乡安河口村召开群众大会，将“治四乱”“怀五心”写进《村规民约》，经举手表决，一致通过。

“治四乱”即彻底整治“柴草乱堆、污水乱流、杂物乱放、垃圾乱倒”等“脏乱差”问题，加强环保法治宣传，提高环保意识，着力改善生活环境。“怀五心”即常怀感恩之心，做道德高尚的人；常怀敬畏之心，做遵纪守法的人；常怀情义之心，做有情有义的人；常怀忧患之心，做勤俭节约的人；常怀明白之心，做正直善良的人。

近年来，竹坪乡各村把《村规民约》融入村民日常生活，规范言行举止，倡导移风易俗，破除大操大办等陈规陋习，树立文明节俭新风，传承好家风，带动好民风，促进“十星”创建。



## 刘超夫妇：崇尚文明 相敬相爱

记者潘世新

这是一个崇尚文明、相敬相爱的家庭，夫妻均敬业爱岗、勤奋上进，女儿乖巧可爱，学习成绩优异。日常生活中，这一家人严于律己、宽以待人，在和谐文明的氛围中构建出幸福和睦家庭。

刘超在武当山特区党政办工作，日常工作较繁琐，加班加点是常态。他爱岗敬业、忠于职守，兢兢业业做好本职工作，积极参与文明创建。

妻子孙丽是一名幼儿教师，不仅有

较高的理论水平、深厚的专业知识和扎实的教学基本功，还在教学管理中认真钻研幼教大纲、领会新教材，改进教学方法，提升教育水平，尽其所能引导幼儿全面发展，深受幼儿喜爱和家长好评。桃李不言，下自成蹊。孙丽多年深耕幼儿教育事业，取得累累硕果，多次获评省、市先进个人。

在教育孩子方面，刘超、孙丽齐心协力、率先垂范，从不参与任何赌博及违法

乱纪活动，成为女儿的榜样。生活上他们淡泊名利，提倡节约。在他们的影响下，女儿从不大手大脚乱花钱，养成了勤俭节约的好习惯。

丈夫平时工作忙，照顾家庭相对较少，妻子孙丽对此总是理解、默默在身后支持丈夫的事业。她不仅做好单位的大小事务，还把家务事处理得妥妥当当，让丈夫女儿有一个温馨的家。

刘超、孙丽夫妻在生活中热心、善

良，为人真诚朴实，不仅与邻居和睦相处，还经常给予邻居力所能及的帮助，大家遇到夫妻二人，总是愿意和他们拉家常、说心里话，关系处得十分融洽。

**建设家庭文明 弘扬时代新风**

### 竹山县退役军人事务局 “老班长工作室”关爱退役军人

本报讯 通讯员曾章题 全劲 梁科报道：“感谢‘老班长工作室’，把困扰我多年的问题解决了！”日前，竹山县城关镇“老班长工作室”成功帮助因车祸受伤的退役军人刘某协商赔偿后，刘某感激地说。

刘某10年前在十堰城区天津路某路段施工时，被汽车撞伤，事后虽多方协调，但赔偿一直未到位，合法权益未得到保障。“老班长工作室”志愿者在走访中得知这一情况后，与相关部门沟通，妥善解决了问题。

为充分发挥退役军人的作用，服务经济社会发展，竹山县退役军人事务局组建“老班长工作室”，将全县退役军人中有威望有经验的老班长、老党员等组织起来，引导他们参与党史军史教育、红色故事宣讲、校园政治辅导和矛盾调解、帮扶援助等活动。

自2022年12月首个“老班长工作室”在城关镇退役军人服务站挂牌以来，“老班长工作室”先后开展红色故事宣讲3场，走访退役军人31户，他们以“老兵”身份、从“老兵”视角、用“老兵”语言，帮助退役军人解决难题，增强退役军人的幸福感。

### 夏家店社区卫生服务中心 开展基干民兵健康体检活动

本报讯 通讯员涂涛涛 郭凤报道：3月16日，张湾区汉江路街道夏家店社区卫生服务中心派出5名思政觉悟高、业务技术过硬的医护人员来到十堰军分区教导队，为200余名基干民兵进行健康体检。

体检前，医护人员依次对民兵进行个人基本信息登记，询问既往病史、有无传染病等情况。体格检查主要包括身高、体重、血压、血常规、心电图等项目，旨在筛选出身体素质过硬的优秀青年，确保在抗洪抢险、抗震救灾、疫情防控等方面切实发挥民兵作用，保障人民群众生命财产安全。

### 红卫街道王湾社区 “送学上门”情暖离退休党员

本报讯 通讯员付新宇 熊文娟报道：“感谢党组织的关心与照顾，为我们送来学习资料。”3月16日，张湾区红卫街道王湾社区党员干部上门为离退休党员送上党员学习资料，东风马勒热系统有限公司离退休党支部书记谭丹高兴地说。

为持续深入学习贯彻党的二十大精神，王湾社区党员干部为离退休党员送去《党的二十大精神汇编》《党章修正案学习问答》等学习资料，并送上党组织的关怀祝福，鼓励他们继续发挥党员先锋模范作用。老党员胡晋桃说：“我们一定不辜负党组织的关心和厚爱，退休不褪色，学习党的二十大精神，与时俱进、贡献余热！”

### 3月食品安全与营养健康提示

**警惕有毒植物导致的食源性疾病**

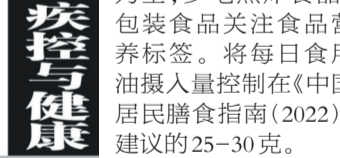
春季万物生发，有毒植物也大量生长。许多有毒植物如毒芹、桐油果等与可食用的野菜野果形态相似，肉眼难以辨别，误采误食容易引发中毒。同时，发芽土豆、未熟透的菜豆（四季豆、扁豆、刀豆等）本身含有有毒成分。因此建议不采不食野菜野果，购买土豆时仔细辨别是否发芽，菜豆煮熟煮透，避免中毒。如有不适，及时就医。

**避免误食有毒化学物质**

农药、鼠药、桐油、亚硝酸盐等有毒化学物质，需贴上醒目标签。有毒化学物质及盛放过此类物质的容器，需单独放置并远离厨房、食品仓库等食品相关场所。如将有毒化学物质带回家，或在家使用过相关物品，需与所有家庭成员，尤其负责做饭的家庭成员说明存放地点及盛放容器，避免引起误食。

**合理减油，健康生活**

食用油摄入过量不仅容易导致肥胖，也会增加糖尿病、冠心病、血脂异常、动脉粥样硬化等多种慢性病的发病风险。中医认为春季正是养肝护肝的季节，适当减少食用油摄入，减轻肝脏负担，是比较经济的养护肝脏方法。建议控制日常食用油摄入量，多以炖、煮、蒸、炒等用油较少的烹饪方式为主，少吃煎炸食品，包装食品关注食品营养标签。将每日食用油摄入量控制在《中国居民膳食指南(2022)》建议的25-30克。(市疾控中心供稿)



### 讲文明树新风公益广告

# 远离烟草 拒吸第一支烟

