不离不弃照顾患病家人20余年,陈迪菊——

用孝心与耐心书写人间大爱

记者陈旭 赵清 潘世新

5月28日12时许,天空下着小雨,在郧西县六郎乡六郎关村六组大船厂半山坡上,一片错落的农家院落掩映在青山绿意间。58岁的陈迪菊冒雨栽完红薯苗,沾满黄泥的雨鞋还没来得及换下,就一头扎进厨房忙着准备午饭。屋檐下晾晒的黄姜层层叠叠,庭院里繁花盛放,把这个整洁的农家小院装点得格外有烟火气。

20分钟后,热气腾腾的家常饭菜做好了,蒜薹炒腊肉、西红柿炒蛋、清炒苦瓜干摆上餐桌。陈迪菊细心为公公单独加菜、温好酒水。烟火氤氲的寻常午后,藏着这位农家女子20余年不离不弃、孝老爱亲的动人故事。

多年晨昏坚守,扛起家庭重担

1993年,陈迪菊经人介绍与同村青年谢守卫认识,虽然知道他家中有3个先天聋哑的兄弟,她还是勇敢地走进这个家。婚后,夫妻俩勤恳务工,在老家盖起二层小楼,一双儿女活泼可爱,日子过得蒸蒸日上。

2005年,因孩子要上学,公婆年龄也大了,陈迪菊听从丈夫的建议,放弃外出务工,回到家中养殖马头羊,同时照顾整个家庭。经过几年的发展,马头羊养殖规模越来越大,最多时达到150多头。眼看生活越来越好,变故却接二连三地发生。2013年,婆婆突发重病偏瘫,彻底失去生活自理能力;3年后,聋哑加智力障碍的小叔子谢守记莫名倒地,自此瘫痪在床,生活不能自理。

公公谢从富年迈体弱、行动不便;大哥谢守德患腰椎间盘突出,干不了重活;二哥谢守兵脾气不好,偶尔还使点小性子;还有瘫痪在床的婆婆和弟弟谢守记,吃喝拉撒全靠人照料。丈夫为养家常年在外奔波,照顾全家老小的重担全压在陈迪菊的肩上。

陈迪菊从未抱怨命运不公,更不曾有过半分退缩,她说:“他们都是我的亲人,照顾家人是本分,更是责任。”每天清晨四五点,陈迪菊家的灯便准时亮起,她早早起床生火做饭、烧水沏茶。之后,搀扶公公起身、端水喂药,然后照顾瘫痪在床的婆婆和弟弟谢守记,给他们洗漱、喂饭。把一家人安顿妥当后,她又扛起农具下地劳作,直到暮色四合才踏着月色归家。打扫庭院、洗衣缝补……忙碌到夜里,家人都安然入睡后,她才能卸下疲惫,拥有片刻属于自己的安静时光。

照顾长年卧床的病人,需要极度的耐心与细心。经过多年的朝夕相处,她与谢守记之间养成了独有的默契。谢守记咿咿呀呀地比划,她一眼便能读懂他的需求。每次倒水,她总会轻轻摇晃水杯试好温度,再小心翼翼递到他手中,这个温柔的动作重复了成千上万次,成为刻在骨子里的习惯。

公公谢从富爱喝酒,每天早上她会给他煮两个荷包蛋加半碗黄酒,中午再做几道菜佐酒,细心照料老人的饮食起居,从无一日怠慢。自家产的猪肉、鸡蛋,她舍不得吃,全都留给老人和体弱的谢守记。

勤恳务农,把两个孩子送出深山

“最难的时候已经过去了,婆婆在生病8年后安然辞世。她在世时,我细心照料她,对得起自己的良心。”陈迪菊说。

在最艰难的岁月里,婆婆与弟弟谢守记双双瘫痪在床,两个孩子在校读书,家里离不开人,地里缺不得劳力,她只能一边照料家人一边务农。一家老小生活开销、看病吃药,经济压力很大。陈迪菊骨子里有着山里人的倔强与勤劳,一人耕种了20多亩土地,春种红薯、玉米,秋收黄姜、白芨等中药材,常年喂养两头生猪、30多只土鸡,农闲时打红薯粉、售卖黄姜,一点一点积攒家用。

即便日子捉襟见肘,她也从未委屈过家人,披星戴月劳作,省吃俭用持家。她靠着在家务农和丈夫在外务工的收入,把两个孩子一路送出大山。

如今女儿已大学毕业工作成家,儿子正在读大学。谢守记被纳入特困人员救助供养,两位聋哑哥哥享受低保,家庭经济压力大大缓解,可她依旧闲不下来。在细心照顾家人的同时,她扩大中药材、经济作物种植面积,只为家里能多一份收入。

温情双向奔赴,善意浸润邻里

陈迪菊数十年如一日的坚守和付出,家人们都看在眼里、记在心里。

“她就是我们家的顶梁柱!”89岁的公公谢从富感激地说。哪怕拄着拐杖,他偶尔也会帮着把老幺谢守记的尿壶冲洗干净,为陈迪菊减轻负担。天生聋哑的谢守德、谢守兵趁着身体尚可,拿起木工工具,用心制作桌椅板凳、柜子家具。家里所有木质家具,全都出自二人之手。虽不能开口说话,但对于陈迪菊,兄弟俩举手投足间满是敬意。

心怀大爱的陈迪菊,不仅温暖自家,也温润邻里。忙完家中琐事,她总会拿起扫帚,主动清扫房前屋后、村庄公共巷道,带动邻里养成爱护环境的好习惯。她家院内花开四季,一院芬芳不仅装点了家园,更映照出她热爱生活、向阳而生的人生姿态。

“我不求大富大贵,只愿一家人平安健康、安稳度日,再多苦累,我都能扛得住。”下雨天是陈迪菊难得的休息日,不用匆忙下地劳作,她便坐在屋檐下静静地纳鞋底,眉眼温和。

20余载春秋寒暑,陈迪菊以柔弱肩膀扛起风雨,以平凡坚守诠释孝道,以质朴大爱温暖至亲。她用半生时光证明:人间有爱,再苦的日子也能繁花满院;初心不改,再难的生活也能迎来暖阳春光。

育苗管护忙 增收有希望

5月31日,竹山县溢水镇燕子山村琼绿种苗淫羊藿大棚苗圃基地内,满棚嫩苗青翠繁茂、叶片肥厚,长势喜人。工人们抢抓夏季苗木管护关键期,有序开展间苗、补苗、除草等田间管护作业,全力培育优质壮苗。近年来,竹山县深耕林下中药材特色产业,依托标准化育苗基地,从种苗源头严格把控产品品质,持续完善中药材全产业链条,有效带动当地群众稳定增收,为县域林下经济高质量发展夯实根基。记者刘昆 通讯员章磊 摄

冲刺中高考,如何打赢“心理战”?

——专家支招开出应考“处方”

记者徐国文

民生一线

一年一度的中考、高考即将来临,考生们也迎来备考冲刺的关键时期。考前如何调整好心态,减轻心理压力?记者采访了相关专家。

长期精神紧绷易引发重度考前焦虑,需及时干预

“近期,我们接诊的考前焦虑、睡眠障碍考生明显增多。”5月27日,市太和医院心理卫生中心主任艾春启向记者介绍。

两个月前,高三学生小陈(化姓)开始出现夜晚长时间无法入睡、多梦易醒等症状,白天精神萎靡、思维迟钝,刷题正确率大幅下降,考试时频繁出现大脑空白。同时,他还出现心慌胸闷、情绪暴躁、自我否定等症状,难以正常备考。

家长多次开导无果,只好求助于太和医院心理卫生中心的专家。经系统评估,小陈确诊为重度考前焦虑伴睡眠障碍。

“主要是因为小陈长期精神紧绷导致大脑神经递质紊乱、交感神经过度兴奋,身体持续处于应激状态,无法放松修复,进而引发身心双重问题。”艾春启介绍。经过治疗,小陈的睡眠、情绪和专注力明显恢复,顺利回归良好备考状态。

从该中心近期门诊数据来看,高三学生是考前心理问题的主要就诊群体,多数孩子并非严重心理疾病,而是高压备考引发的阶段性焦虑、睡眠紊乱和躯体不适,及时干预后均可快速恢复。

出现心慌、大脑空白,试试这些方法

艾春启介绍,考前焦虑的临床表现集中在三个方面:一是睡眠问题,多数孩子长期失眠、昼夜节律紊乱,越睡不着越焦虑;二是躯体化症状,部分考生查遍内科并无异常,却始终心慌手抖、腹痛头晕,本质都是压力引发的躯体化焦虑;三是情绪与认知困扰,过度焦虑导致记忆力下降、思维卡顿、厌学、情绪敏感易怒。

“这些问题的出现,是长期作息紊乱、自我期待过高、完美主义施压和家庭紧张氛围多重叠加的结果,也是绝大多数高三考生的共性困境。”艾春启说。

针对轻度焦虑、短暂失眠和紧张心慌,艾春启建议,考生可以利用简单方法自主调节。突发紧张、大脑空白时,可以使用5-4-3-2-1着陆技巧,即根据周围环境,说出5个能看到的不同颜色的物品、4个可触摸到的不同物体、3种可听到的声音、2种能闻到的气味、回忆或品尝1种能尝到的味道,通过观察、触摸、聆听周遭环境,快速将注意力拉回现实,平复紧张情绪。

日常感觉心慌压抑时,可练习4-7-8呼吸法,即吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒,通过规律呼吸放松神经、稳定心率,快速缓解躯体紧张感。

艾春启建议,考前最后一周的复习无需追求难题突破,考生可适当降低目标,保持“正常发挥就是最佳状态”的平稳心态,减少自我施压,更有利于考场稳定发挥。

稳住饮食作息就是最好的加分项

有些考生担心自己睡不好,会过早地躺在床上,但翻来覆去怎么也睡不着。还有的考生焦虑紧张,“开夜车”不睡觉,觉得熬夜复习效果好。但过晚睡觉、睡不够,反而会导致白天没有精神,影响学习效率。“考前紧张导致的失眠十分常见,考生需要及时调整睡眠认知。”艾春启说,即便躺上床后没有立刻入睡,安静卧床也是有效的身心修复。考生一旦放下“必须睡好”的执念,反而更容易自然入眠。

晚上休息时,家长可以帮助考生营造一个舒适的睡眠环境,比如换上干净、柔软的被褥,放一些轻柔的音乐,将灯光调暗,帮助考生放松,给他们一个“该休息了、好好睡一觉”的暗示。此外,考生也可以通过书写宣泄,将内心担忧、压力全部写下来清空思绪,有效减轻睡前内耗。

艾春启建议,考生每晚最好在22:30前入睡,早晨6:30左右起床,午休控制在30分钟内,精准适配高考考试时段,保证考试时大脑处于最佳状态。

值得注意的是,如果考生连续两周严重失眠、重度焦虑、情绪崩溃,自我调节无效,切勿硬撑拖延,应及时到医院就诊。

在饮食方面,艾春启提醒,考前饮食作息以“稳”为核心,无需刻意进补。“考生的三餐要清淡均衡,保证优质蛋白与碳水摄入,为大脑稳定供能;不吃陌生补品、生冷食物与不洁外卖,最大程度避免肠胃不适、过敏等突发状况。”

家长应少说多听,保持平常心

“除了心态和作息时间,家长在中高考冲刺末期的陪伴方式,也直接影响孩子的心理状态。”艾春启说。

他建议,家长要保持日常生活节奏,不刻意陪读、不反复追问学习情况,避免制造紧张氛围。沟通中少用空洞安慰,多理解孩子的辛苦与压力,不在孩子面前讨论分数、志愿与升学焦虑,不盲目攀比。

日常陪伴中,多倾听、多接纳孩子的负面情绪,允许孩子适度发泄情绪,营造安稳、轻松的家庭氛围,用陪伴和包容给孩子足够的安全感,让孩子明白努力本身就是最大的价值。

艾春启提醒,越是大考临近,考生越要以一颗平常心面对,不妨将其想象成一次普通的考试,这样就会为自己减轻心理负担。从某种角度说,考试比的就是心理素质。此外,自信心的建立是成功的前提。要相信自己通过长时间的系统复习,已做好充足准备,完全有能力在高考中取胜。

郧阳区

赴赣揽才拓宽人才对接路径

本报讯 通讯员**肖晨**报道:5月28日,郧阳区组织湖北佳恒科技股份有限公司、郧阳区外国语学校,随省人社厅赴南昌大学招才引才。

本次活动精选87个优质岗位,包括研发工程师、内外销经理、会计和高中各科教师等岗位,覆盖工科、经管、师范等专业毕业生。曾在十堰实习的应届硕士黄同学专程赶来,向郧阳区外国语学校投递简历。湖北佳恒科技股份有限公司4类岗位都收到意向简历,招聘人员表示将尽快组织线上面试。

市医疗保障局

强化警示教育筑牢思想根基

本报讯 通讯员**刘巍**报道:5月29日上午,市医疗保障局召开树立和践行正确政绩观学习教育警示教育会,教育引导全体干部职工严守纪律规矩,筑牢拒腐防变的思想防线。

会上,全体干部职工集中观看警示教育片,传达学习省、市两级领导干部警示教育会精神,通报政绩观偏差、不担当不作为典型案例,用身边事教育身边人,引导党员干部时刻绷紧纪律规矩之弦。要求全体党员干部进一步强化思想淬炼,把树立和践行正确政绩观摆在重要位置。筑牢思想根基,始终站稳人民立场,把为民造福作为医保工作的最大政绩。坚持问题导向,对照典型案例深入查摆自身在政绩观、履职担当上存在的差距不足,举一反三抓好整改。树立纪律意识,守住廉洁底线,正确行使手中权力,主动接受监督,做到为民用权、廉洁用权。主动担当作为,聚焦群众医保急难愁盼问题,扎实推进参保扩面、待遇保障、基金监管等重点工作,以实实在在的工作成效造福群众,推动我市医疗保障事业高质量发展。

市公用事业服务中心

抓实廉洁教育锻造过硬队伍

本报讯 通讯员**胡世锐**报道:6月1日,笔者从市公用事业服务中心获悉,该中心坚持每月开展党风廉政主题教育活动,以严的基调、实的举措抓好干部作风建设,筑牢全员拒腐防变思想防线,锻造忠诚干净担当的公用事业干部队伍。

在教育活动中,该中心集中传达学习各类违规违纪典型案例,用身边事警醒身边人,引导干部职工以案为鉴、以案明纪、以案促改,深刻吸取教训,严守纪律底线。同时组织观看警示教育片,直观展现违纪违法的危害,持续拧紧思想纪律“安全阀”。此外,定期通报考勤情况,严抓日常作风纪律监督,杜绝松散懈怠风气。

郧阳区白浪镇

书香融入党建提升干部素养

本报讯 通讯员**朱磊**报道:5月28日,郧阳区白浪镇袁家湾村开展本月“主题党日+书香阅读”活动,参加活动的党员干部纷纷表示收获颇丰。

农家书屋是基层公共文化服务的主阵地,近期,白浪镇党委立足基层党建实际,将农家书屋资源深度融入党支部标准化建设和主题党日常态化活动,建立“主题党日+书香阅读”长效工作机制,把读书研讨、心得交流纳入每月主题党日固定议程,让农家书屋从“闲置书房”变身“党建课堂”。为保障活动落地见效,白浪镇对全镇农家书屋进行排查梳理,整合现有藏书,重点补充贴合群众需求的实用书籍,还安排专人进行管理。每月主题党日活动期间,白浪镇各村党支部在完成规定议程后,全体党员有序走进农家书屋,根据自身工作岗位、学习需求自主挑选书籍,开展集中阅读。阅读结束后,互相交流心得,把所学所悟切实运用到实际工作中。

竹山县擂鼓镇纪委

开展专项督查规范建房秩序

本报讯 通讯员**孙文峰**报道:5月31日,笔者从竹山县擂鼓镇纪委获悉,连日来,该镇纪委联合镇城建办、国土所、应急办成立专项督查组,对全镇17个村在建自建房开展监督检查,围绕占地审批、施工安全等关键环节,以严明纪律规范农村建房秩序。

督查组严格对照土地利用规划图和审批图纸,逐户核实建房位置、面积及手续,重点排查未批先建、超面积建设、占用基本农田等违规行为,发现问题现场反馈并督促限期整改。同时,督促各村落实日常巡查责任,建立违建问题“第一时间发现、报告、处置”机制,从源头守住耕地红线。督查组深入各村查阅审批档案,确保审批公开透明、规范高效。针对农村自建房施工安全管理薄弱问题,督查组重点检查施工合同签订、施工安全投保、脚手架搭设、临时用电安全、高空作业防护等方面,现场指出问题并责令整改,督促镇城建办履行监管责任,严防安全事故发生。

湖北愚公农业旅游文化发展有限公司

党建工作经验在全省进行交流

本报讯 记者**马胜江**报道:5月29日,湖北愚公农业旅游文化发展有限公司党支部书记李刚在湖北省委党校全省“小个专”党建指导员及党务工作者培训班上,以《“愚”越时代 党魂筑梦》为题,分享民企党建工作经验,赢得阵阵掌声。

该公司自成立以来,始终把党建工作作为各项工作的重中之重,通过推行“1234567”党建工作法,实现党建与企业发展、经营、管理、文化、员工思想深度融合。成立党员突击队,开展“主题党日进工地”活动,实施重点项目“党员挂帅”,充分发挥党员干部模范带头作用。该公司运营的郧阳区玉皇山红色景区年接待游客30万人次,充分擦亮“党建+旅游”品牌。积极投身公益事业,助力乡村振兴。该公司为结对帮扶村免费编制规划、拍摄宣传片,成立“愚公志愿服务队”常态化开展净水护水、义务植树活动,赢得广泛赞誉。该公司党支部先后荣获“湖北省工商系统非公党建工作示范点”“湖北省‘小个专’先进党组织”“十堰市非公有制经济组织党建工作示范单位”等称号。