

# “阳光居家生活秀”之雨辰点赞(二)

绚烂的秋叶和万里晴空没有阻挡新冠病毒的肆虐,随着气温的下降,全球感染人数大面积上升,我们可以清晰地预见,新一波疫情又爆发了……宅家避疫已近八个月的时间,透过阳光中心最新的动态,而她在疫情中、自己身体多处疼痛不适的情况下,仍然以乐观积极的心态,采拾生活中的美好,感激命运的馈赠,引发了不少阳光人的倾佩和共鸣。

—— 2020-9-13 ——

又是几天未到群里了,浏览一遍,意外读到了阳光老人CHZF的长篇《……抗疫宅家诗一般的生活》,一位九十岁高龄的老人,真是感佩不已。她的文章洋洋洒洒,两个版面,如行云流水一般,把阳光的餐饮,疫情护理,网上文化活动以及自己居家的生活,按时间详细记录,犹如阳光中心一部简要“抗疫编年史”,充分表达了她自己的点赞,感恩的心情。从中,得以一窥这位耄耋老人的健康,乐观,善感以及热情善良的心性。她说这一切,简直就是奇异的恩典,真的太恰当了。疫情给大家造成了许多不便,却也因此开启了另一种生活和认知,老人九旬高龄,有如此清晰思维,如此充沛激情,如此生动流畅的文笔,以及对生活中各类活动充满关注的热情,令人惊叹,她还力所能及地投入其中,也从中接受生活的反馈,愉悦身心。我们由此读到了这位老人对人生的理解,感知她长寿健康的秘诀。真是我们学习的好榜样。愿阳光涌现更多这样的健康快乐的老人……

—— 2020-9-14 ——

补看昨天信息,看到了活动部安排的两个网上节目。先说那个“阳光千层酥饼”,终于得以一窥师傅们高超的技艺,真的手艺了得。疫情期间,采买受限,食材难得,餐饮能保持质量就非常不易,更难得的是阳光大厨们却用心地巧变花样,做出了很多色香味形俱佳的或菜肴,或面食糕点,给老人们的餐饮不断增加色彩,满足不同需求。尤其最近,经常吃到大厨们做的花式面点,比如一个红薯千层饼,就工序繁多,一次性得做几百个,那种阵仗好壮观啊。再如油条配麦片粥,还得熬粥、小盒分装等等,而这些还只是一次餐饮中的极小一份,还有别的需要做出。可以想见,没有特别爱心,真的难以这样麻烦。厨房虽小,却神通广大。阳光厨师们辛苦了,为了我们的身心健康,夏练三伏,冬练三九,向你们深致谢意。



护士长张抒带来第二个健康在线讲座。莱姆病我们所知不多,谢谢你带普及性的讲解,身体常有各种痒痒,却难以区别和防治,现在能做一点初步分辨,也知道怎么预防,算是上了很好一课。张抒因为职责在身,为老人们的健康就医问题费了不少心血。比如上次我的膝关节疼痛,她与孙莉朱吉颖等就颇为费力地为我张罗看病,麻烦牵动了一片人。后来为了我吃的

某一种药的剂量改变,也不厌其烦地电话多次与医生药店沟通。这些琐碎之事,张抒等都背地里耐心做好,那种与老人的贴心,我想很多人都有感受。借此也表达我对她以及护理部护士们的诚挚谢意。



—— 2020-9-20 ——

《阳光居家生活秀 14----毛氏姐妹》

毛家两姐妹,真的是一对姊妹花,她们活泼可爱,天真烂漫,多才多艺,身上都显现了妈妈张抒平时教导的淑女所具有的温柔礼貌,收放得体,令人喜爱。母亲与女儿三人相亲相爱,氤氲的家庭和谐甜美,让人羡慕。为张抒的教女有方,为你们母女点赞,也借此感谢张抒为阳光老人所做的一切。祝愿你们一家和美幸福。

—— 2020-9-27 ——

刚才欣喜地看到了活动部推出的两期视频,一个是美食,一个是健康维护,前者具有可操作性,后者提供了自我保护的有关常识。还是要做个简单的点评。



《美食食客》是活动部开辟的新栏目,估计是为了让老人们看到大厨师傅们制作阳光美食的过程,及他们的辛苦付出,也同时提供教学的示范,让有心学习的老人可以借鉴。第二期《卷卷深情》,由阳光一部的王师傅和红红的厨娘合作,讲授与示范一气呵成,过程非常洗练简洁。王师傅主讲兼制作,他与红红的配合和面,擀面,制作花生酱馅儿,包馅儿,上蒸……而红红的娴熟技艺,操作自然流畅,看着就是一种享受。花生酱花卷,我们曾多次品尝,现在看到了它的制作过程,它的好口感原来全由精美制作过程所决定,我们再品尝时,更能品味出大厨们蕴含其中的深情和关爱了。也由此对他们的幕后辛苦,更生敬佩和感谢。

第三期的《健康在线》,也提供了很有现实作用的护理方式。我因膝关节疼痛好几个月,虽打了封闭,也未能彻底解决问题。目前不良于行给生活造成极大不便。琪琪护士,以温婉语气讲了坐骨神经的缘起治疗和护理。她提到,久坐和坐姿对神经压迫引发的疼痛,

对我尤其有警醒作用。因为膝关节疼痛本就不适了,又加之常常久



坐,且不顾坐姿,因而每每起身就会有不适之感,或麻胀,或不灵活,要用腿,摆弄半天才恢复正常。琪琪的提醒对我非常及时,不能久坐,更要改正不良坐姿。再就是对慢性关节炎的护理,冷敷和热敷的区别及方法,她的讲述,也引发了我的对照。我现在每天热敷,主要就是保暖和烫脚,她的叮嘱中,特别讲到了坚持每天几次,不能水温过高,以免烫伤,能扩展血管促进血液流通就行,也纠正了我急于求成欲速不达的偏颇,要以温敷为主。

另外,她强调的“不要猛然弯腰而要下蹲捡拾物品”,对我和老伴也是再次提醒,我俩都爱直接弯腰捡东西,有时会引发突发性头晕。以后也得多注意。琪琪虽然主讲的是坐骨神经疼痛和肌肉疼痛,从她所旁及的关节疼痛中,也学到了类似连带的一些知识。可见《健康在线》栏目,对老人确实有益,有的知识和医理也能触类旁通。坚持听讲,必有收获。



—— 2020-10-3 ——

中秋佳节,活动部带来两场意外的惊喜,让我们感受了浓浓的情谊,深深的祝福,过了一个别致新颖的中秋,真的是花好月圆,情满阳光。《阳光居家生活秀 16》,是阳光二部85岁的曾大姐,以饱满的热情给大家朗诵的《岁月》和演唱的《牧歌》、《两地曲》。有点醇厚的女中音透着深情,她因为前不久与十几位老人共享了阳光的生日祝福而在此抒发感怀,真切感人,也表现了这位可爱大姐充满乐观热情的人生追求,令人敬佩。



《美食食客3》是阳光二部全体大厨师傅为中秋的集体奉献。“花好月圆”这个成语被中国人赋予了既形象又诗意的祝愿,阳光二部厨房以此用于中秋月饼的盖印,为老人们制作了饱含情深意浓的月饼。厨房全体聚集,分工协作,用“满满的爱心和面,以浓浓的思念做馅儿”,流程虽然繁杂,他们却以精湛的厨艺,流畅而高效地完成了制作。当一个个鲜肉月饼被分别盖上“花好月圆”字样(这四个字的雕刻也是师傅们的手艺),烤制成功后,呈现在大家面前的就是阳光二部师傅们的集体奉献。制作过程中,那位讲解的师傅,语言流利得体,并一一出了参与师傅的名字。节目的最后,他们还一起向全体阳光老人齐声衷心祝福:“祝全体阿姨伯伯中秋快乐,身体健康,万事如意!”场面尤其感人。

可见厨房团队是以一种仪式感在用情用心营造“花好月圆”的动人场面,以此给我们的中秋带去喜悦,带去祝愿,带去他们的关爱。当老人们手捧月饼,首先映入眼帘的必是那醒目鲜红的“花好月圆”四个字,然后大家会怀着兴奋品尝那些美味月饼,心中荡起的是难以言说的感叹:疫情期间,我们的中秋虽团聚受限,没有了往昔欢聚一堂的热闹,但却也以别样的享



受,感受了“月有阴晴圆缺,人有悲欢离合”的人生现实,愈发珍惜要“千里共婵娟”,就“但愿人长久”了。会因此愈发珍惜现有的生活。活动部赶着在中秋制作这两期视频节目,并一如既往地写下了介绍和点评的文字,充满诗情和激情,还精心挑选了往昔中秋演出的精彩照片,作为曾阿姨朗诵和歌唱的背景,增添了温馨的回忆和暖场的氛围,渲染了节日气氛,给视频增色不少。可见活动部的精心和付出,也特别为此点赞。中秋过完了,浓浓的情意将会久久氤氲在阳光……

—— 2020-10-10 ——

今天中午老伴去领取中心的爱心餐,同时带回来了中心全体员工赠送的生日礼物:一张祝贺生日的精美卡片,一盒精装点心和一包寿桃面点。老伴说他很惊喜,我也同样地惊喜,因为老伴生日在本月最后一天,中心给他提前祝贺了。这是老伴今年生日的首份祝贺,也是先于我们的家人和朋友的最早祝贺,所以特别感动。尤其感动的是疫情期间,阳光中心仍一如既往地按月给老人们庆生,每月如此,

一个不落,这也是阳光老人特享的一份殊荣。中心员工把温馨的祝福和礼物都一一及时地送抵老人手中,这对关闭在家半年多的我们,无疑是一种贴心的抚慰,带给我们的是一种被关爱的欣喜和满足。在此,我和老伴也借此机会,向阳光的全体员工表达最诚挚的谢意,谢谢你们在疫情期间为我们所作出的热情无私的奉献,祝员工



健康在线第四期,孙莉不失时机地给大家宣讲了尿路感染问题,这是她在首期讲了痛风问题后的第二次讲座。尿路感染是老人易发常见病,在多发季节的此时,非常及时了。孙莉以一贯的温婉,不疾不徐地作了全面讲解,从尿路感染症状、诱发原因、到诊断治疗及如何预防,是一个严密周全知识性很强的讲座,其中特别强调老人要关注的方面,提醒得具体详尽。护理部的每次讲解都针对性强,把对老人们的健康关注,化为每次讲座中的提醒和叮嘱,充满了真诚关爱。这是一个健康知识普及平台,我个人从中获益匪浅。感谢护理部的付出,也祝这个《健康在线》坚持下去,越办越好。



们各家顺利度过疫情;也要感谢一直为我们公寓送饭的驾驶员刘师傅,他也充任了老人与中心之间的信使,传信带药还兼送礼物,不厌其烦,认真负责。在此也为他点赞。

—— 2020-10-19 ——

今天又看到了《居家生活秀》和《健康在线》两个栏目。作为常规性栏目,每次展示的全新视频,都能带给我们惊喜。《居家生活秀》连着两期,17期展示的是阳光厨房在中秋前夕9月30日那天,为阳光老人准备中秋大餐的全流程操作。大厨们从清晨八点,就开始了蒸煮烹炸的工序,9点驾驶员一起参与水果和点心的分装;10点半,颇具节日喜庆的中秋金蟹,无锡排骨,茄汁大虾,五香牛肉,雪梨藕片等佳肴以及鲜肉自制月饼“花好月圆”,被一一装盒打包(这里特别想到了餐饮部对中秋节日餐点全面周到、独具匠心的筹划安排)。带着餐盒的温热各路司机分头上路,把节日大餐送至各户老人手中。其中有特别感动的两大场面,一是厨房里的准备,相互配合,默契流畅,各环节有条不紊,紧张有序,那种安静却充满热情的场面,透过视频给人巨大的感染力。再一个就是司机们把大餐送至老人手中,视频上出现了很多昔日熟悉的朋友,真的是久违后,得以“又见你们熟悉的身影,温暖的的笑容”。借此得以一窥,大家安好无恙,感到无限慰藉。这是一期充满生活活色生香和生命喜悦的视频,非常喜欢。居家生活秀 18期,展示的是“哈维华人文化云端中秋晚会”,由唐渡先生带领的华盛顿中国民族乐团22位艺术家演奏的《花好月圆》,不仅欣赏了音乐,也见到了参与其中的阳光中心的艺术家唐渡,夏全兴,潇潇等近貌及其风采。演奏给今年别样的中秋,给分散在家的老人,另类的“花好月圆”的感受。居家生活秀 17和 18期,从不同面向展示了疫情中的中秋,带给老人们餐饮和精神上的双重享受。感谢中心带来如此丰富富足的生活体验和美好感受。