

“啄木鸟”能人工作室：“我们是志愿服务‘聚’乐部”

□ 实习记者 冯倩楠 记者 赵婧 文/图

“赵师，咱这微波炉坏了，看下能修不？”7月18日，是西安市莲湖区利君西生活区每月一次的“学雷锋志愿服务日”，拥有“十八般武艺”的“啄木鸟”能人工作室成员全员出动，家电维修、理发、磨刀……平均年龄近70岁的他们个个是热心肠、好手艺，目前已服务居民1300多人次。

“啄木鸟”能人工作室成立于2020年7月，目前固定成员有6人，年龄最大的75岁、最小的63岁，都是利君西生活区的老居民。他们自掏腰包、自带工具，服务涵盖理发、衣物缝补、电器维修、水电检修、磨刀、修伞等，在服务大家中自得其乐。

不出大门享服务

“天太热，想把头发剪短点儿，岁数大了行动不便，王师、朱师每月都在，咱这一月一理，嫌得很！”利君西社区服务中心小广场前排着长队，放眼望去满目银发，冯大爷坐在凳子上，一边和老友聊天一边等待免费服务。十几分钟后，今年64岁的理发“能人”朱凯为冯大爷系上围布，剪了一个清爽的发型，冯大爷照着镜子满意地点了点头。

利君西生活区是原西安制药厂家属院，居民多为老年人，其中不乏空巢老人、独居老人，今年70岁的刘女士就是其中之一。说起能人工作室，她连连夸赞：“维修能人给我们帮了不少忙！以前家里水管破裂，找不到维修师傅时，经常打电话给儿女，他们有时也鞭长莫及。现在只要一个电话，水单‘能人’罗庆立马上上门服务，还不收取费用，特别方便。”

自主自发行好事

“能人”们在成立工作室



利君西社区志愿者服务日各显身手的“能人”们

前，就已经为居民们义务服务了。走进66岁的修小家电“能人”赵振满家，电风扇、烤箱、豆浆机……各式各样坏掉的家用电器摆了一屋子，全是小区居民送来的。年轻时，赵振满获得国家认证的维修证书，免费为小区居民修理了几十年，“从20多岁就开始帮大家修理，以前主要修电视机这样的大件，现在年龄大了，眼神没以前好了，就帮大家修修小家电”。

说起最受欢迎的“能人”，那一定是今年75岁的王秀侠。起初，退休后的王秀侠只是在家给自己理发，有坐轮椅不方便外出

的邻居听说后，便请她上门“帮个忙”，没想到“客户”很满意，“小区理发师”的名头就传了出去，请她到家中理发的街坊越来越多。

技术过硬，服务态度更是没话说。哪个邻居腿不好，哪个得了糖尿病，王秀侠都明明白白记在心间，理发的时候一会儿叮嘱这个“赶紧坐”，一会儿提醒那个“扶着点、慢慢走”。她的事迹传到社区书记冯超英耳朵里，冯超英决定把有能力为大家服务的人都组织到一起，建立能人工作室。

“能人”们大都在小区住了

20多年，与居民有深厚的情感。工作室成立后，以每月18日作为“学雷锋志愿服务日”，集中为居民服务。平常随叫随到，能修的自己修，修不了的自费找人修。

凝心聚力做志愿

今年68岁的范顺安在加入工作室前，是小区老人中的“时髦”代表，参加过老年轮滑队，玩过平衡车和漂移板。后来因为身体原因，不得不放弃这些运动。

信奉“人老心不老”的他在5年前参加社区志愿服务，听说社区要搞能人工作室，立马报名参加，并特意学习了磨刀技术。“大家有需要，咱就能服务，有事干、心情好，老了也有用，不就是‘宝刀未老’嘛。”

在“能人”们的带领下，越来越多的人加入志愿服务，目前小区已有200多名志愿者。年初疫情期间，范顺安、王秀侠等“能人”穿上红马甲、戴上袖章，主动协助社区工作人员开展疫情防控工作。“我们是志愿服务聚‘乐’部，街坊邻居本来都是老熟人，大家互帮互助，关系更和谐了。”范顺安说。

银龄风采

任建设：“有人说我自讨苦吃，但我乐在其中”

□ 实习记者 冯倩楠 记者 赵婧 文/图

一手提着大铁锹，一手挎着篮子，任建设步履轻快地走进渭北黄土高原沟壑区南缘……看那轻快矫捷的身影，谁能想到他已年近古稀。

从20世纪70年代中期开始，任建设救助各类野生动物2000多只(头)，被称为“秦岭野生动物保护神”。2015年退休后，他选择远离都市当个农民。

远离大城市

远离大城市对任建设来说并不是第一次了。1999年，任建设领导的太白县野生动物保护站工作成绩突出，受到当时国家林业部的表彰，他被调到省林业厅野生动物保护站工作。来到省城机关，条件得到了改善，但一直在一线和野生动物、森林打交道的他有些说不上来的难受。

2002年，任建设放弃省城舒适的生活，到陕西省珍稀野生动物抢救饲养研究中心任专职副主任。研究中心设在周至楼观台，他又恢复了整日与野生动物为伴的生活，带领的团队实现了陕西大熊猫繁育“零的突破”，创下羚牛、金丝猴等珍稀动物繁殖高产纪录。2008年，他从可口可乐的火炬手海选中脱颖而出，成为当年陕西林业系统为数不多的奥运火炬手。

退休前两年，任建设已经做好“解甲归田”的准备。有外地的动物园找到任建设，开出丰厚条件，答应他可以携家属一同前往，但都被他拒绝了。“落叶归根，不想跑到离家太远的地方，况且人家的动物园哪有田野山林自由自在？”

学着当农民

任建设选择的养老地是妻子的老家——咸阳市淳化县铁王镇北相屋村。地道的关中口音，黝黑沧桑的脸、凌乱的头发，要不是他屋里满架子的农业书籍，任谁都以为他是个当地人。谁承想，刚开始做农民的任建设交了不少“学费”。

任建设租了100亩左右的土地，平日里夫妇二人学着种植瓜果蔬菜。一到清虫害

时，两人耐药性差，即使穿戴全套装备，打一会儿农药就头晕眼花，时常需要村民帮忙。

一株果苗被种入土地到能“挂果”需要三五年不等。在刚退休的前几年里，任建设的果园几乎没有收入，种子、农药、人工等花费了不少退休金。

屋漏偏逢连夜雨。一天早上起来，任建设发现养的鸡死了十几只。作为野生动物专家，他一眼就看出鸡是被国家保护动物野生豹猫咬死的，这令他五味杂陈，无奈之下只得加固鸡窝。

自己的困难不少，但还不忘帮助别人。在淳化县帮扶贫困户的号召下，任建设承包了贫困户的半亩大棚，用来种植西红柿。几年的农村生活让他深知农民不易，“不当农民不知道，搞农业周期长、见效慢，种出来的瓜果蔬菜只有三分之一能拿到市场售卖，长得不好看的、有残缺的都没法卖。”他说。

悠然见南山

任建设租的地里种着苹果、樱桃、李子、桃子，还有豆角、西红柿、黄瓜、玉米，两片小花圃分别种着玫瑰和月季。

和地一起租的，还有一个农家院子和二层小楼。院子西边有一小片竹林，那是任建设从楼观台移植了四根竹子长成的。酷暑季节，坐在小院里，大核桃树遮住头顶的阳光，喝着上一季晒干的玫瑰花泡的水，吃着自然成熟的桃子，听着远处鸭子嘎嘎的叫声，自有一番“采菊东篱下，悠然见南山”的意境。

有人出主意，建议任建设搞果树认养、采摘体验，被他婉拒了。“我都这把年纪了，不想贷款借钱拖累儿女。人多了怕吵，还要



任建设在果园翻土

顾虑游客安全。”

老两口的生活几乎没啥开销，顶多就是骑着儿子买来的电动三轮车，到附近集市买些油盐酱醋。即使是“大件”农业器械出了问题，任建设也是自己修理，从不假手他人。

一年四季，只有冬天任建设两口会回西安过。每次待一个礼拜，他的血压就不受控制，一回到村里，两礼拜之内保管控制住。他说：“住农村，当农民是我延年益寿的法宝。有人说我自讨苦吃，但我乐在其中。”

□ 记者 殷博华

“二万五千里万水千山/突破重围去抗日/高举红旗上延安/转危为安靠谁人/伟大的共产党/伟大的毛泽东……”7月29日9时，记者踏进西安市莲湖区党校办公楼，就被一阵嘹亮的歌声吸引了注意力。

循着歌声走进活动室，老人们有的身着军装佩戴勋章，有的戴着鲜艳的绶带，正一起合唱歌曲《人民军队忠于党》。

当天，莲湖区关工委特地邀请了一批“特殊”的客人。他们中有上过战场的老兵，也有劳动模范，共同参加“庆八一 老兵永远跟党走”座谈会，分享自己的故事和感悟。

“我曾是一名空军飞行员，在我心里，飞行员最高的荣誉就是在空中保卫祖国，守护万家幸福。”今年73岁的退伍老兵武润林深情讲述作战经历，熠熠生辉勋章记录着他26年军旅生涯的无上荣光。

退休后，武润林继续发挥余热，在莲湖区“五老”宣讲团作宣讲员，为学生们讲述革命先辈艰苦奋斗的感人故事。“我是中华人民共和国同龄人，亲眼见证了国家的发展足迹。”武润林激动地说，少年强则国家强，他希望学生们奋发向上，从革命故事中汲取丰富营养，赓续红色血脉。

听了武润林的故事，身为革命烈士后裔的退休警官方坚感触颇深。他的爷爷方挺堂在革命战争年代不畏强暴，与敌人顽强抗争，英勇牺牲，爷爷的9位亲人也为革命献出了宝贵的生命。

“听长辈们说，爷爷的

遗体被乡亲们运回家乡时，他早已面目全非，钉进手指的竹签还没有拔出来，前胸后背都是烙铁的烫痕，四肢骨骼断成了几截。面对非人折磨，爷爷始终保守着党的秘密。”方坚含泪讲述道。

今年99岁的路尔瞻是座谈会上年纪最大的老八路，也是市、区关工委组织的创建人之一。1940年8月，他进入晋察冀边区卫生学校学习，1944年至1949年间奔赴一线抢救伤员，这些经历成为他现在讲述革命故事最鲜活的素材。

陈清善是一名战斗英雄，1949年入伍后，当过陕甘边红军游击队总指挥吴岱峰的警卫员，在战火纷飞的日子里，把青春全部奉献给了国家。退伍后，他仍葆军人本色，坚持在莲湖区关工委发挥余热，宣传老一辈革命故事，传承红色精神。

陈清善说，无数先烈为了今天的幸福生活抛头颅、洒热血，年轻一代应铭记先烈们的英雄事迹，学习他们不怕吃苦、不计回报、奉献社会、报效祖国的精神，以革命先烈为榜样，继承先辈遗志，担负起建设祖国的重任。

莫忘负重前行路 红色基因代代传

养老院的“乐活派”

□ 记者 殷博华

封闭管理的养老机构里，老人们是如何丰富生活的？跟随记者脚步一起看看吧。

居住在西安曲江老年公寓的郝继友今年89岁，擅长小提琴演奏的他加入了音乐班，每逢有演出活动他就担任伴奏。

闲暇时间，郝继友还教院里的老伙计一起学着拉琴，教学相长、其乐融融。“日子过得非常充实和忙碌呢。”郝继友笑道。

为丰富院区老人生活，西安曲江老年公寓组织工作人员登记每位老人的兴趣爱好，并制定个性化活动方案，让老人们乐在其中。

“兴趣是快乐的源泉。开办兴趣班可以让老年人在封闭管理期间有事干、有欢乐。探索不同的领域，生活自然就充实起来了。”西安曲江老年公寓行政副院长邓鹏涛说。

西安市阎良区德瑞养老院为老人们打造了“兴趣角”，让志趣相投的老人“聚享欢乐”。今年76岁的阮成敏最大的爱好是养花，养老院的阳台上摆满了她精心培育的花花草草。工作人员就鼓励喜欢养花的老人都参与

其中，大家分享经验一同进步，目前已有近20位老人加入了“养花兴趣角”。

“老年人的性格、喜好、追求各有不同，互相交流也是一种不错的娱乐方式。”西安市阎良区德瑞养老院中心执行院长张盈说。

西安市工会老年护理院以楼层为单位，组织老人开展多样化小型康娱活动，如猜谜语、手工折纸等。对于失智老人，护理院还特别围绕视、触、嗅、听、感等开展康复活动。

西安市工会老年护理院行政客户部主任史思敏说，部分老年人难免因封闭管理产生焦躁和不安情绪，出现失眠、胃口差、易激动等情况，护理院在充实老年人日常生活的同时，举办了健康讲座，帮助大家缓解焦虑情绪，保证科学饮食和作息。

“养老机构在为老年人组织开展兴趣班过程中，可适当布置趣味‘课后作业’，让老年人在下课后依然有事可做。”西安医学院第三附属医院精神心理科主治医师陈静说。

西安市第九医院精神科主治医师龚增荣建议，对失能半失能老人，应重点加强沟通，必要时委托专业人员进行“一对一”心理疏导。