

甘当“好闺女” 爱心护“夕阳”

——记家怡养老院院长马淑芳

一位退休女职工投身养老事业，心甘情愿做起失能老人的“好闺女”，让老年人拥有幸福晚年。她就是我市家怡养老院党支部书记、院长马淑芳。近日，马淑芳被拟推荐为2024年第一季度山西省“中国好人”候选人。

1960年出生的马淑芳，2011年退休后，组建了我市第一家民办养老院——家怡养老院。投身养老服务13年来，她始终秉持真情服务、爱心护理、临终关怀的理念，在养老行业打造出“家怡”品牌，受到社会各界认可和赞誉。

家怡养老院入住率长年达到95%以上，先后为3000多位半自理、不能自理老人提供医疗护理和生活护理服务，引领社会公益爱心组织到养老院开展尊老助老

活动近2000人次。

马淑芳荣获山西省三八红旗手、山西省劳动模范、山西省养老服务先进个人、第二届“山西十大孝星”、全国爱老敬老助老模范人物、全国养老服务先进个人等荣誉称号。

“如果我们不把这里当成自己的家，住在这里的老人们又咋会有家的感觉呢？”从养老院组建的第一天起，马淑芳就将自己的家安在了养老院，和老人们同吃同住，日夜守护。马淑芳也将这一行动作为全院的工作准则，要求所有员工用对待家人的态度对待每一位老人，把养老院当成家，把别人的父母当成自己的父母。正是基于这样的初心和坚守，短短几年，就将一家名不见经传的

小养老院打造成全市乃至全省知名养老品牌。

给王大妈精心准备的生日宴会，让老人感动到哭得像个孩子；精心组织的群体活动让张奶奶走出内向，把孤单的日子过得丰富多彩……家怡养老院日常的点点滴滴，给了老人们数不尽的温暖。马淑芳以专家的标准和要求提升养老水平，以专家的眼光打造护理团队，在她的亲身示范和带领下，每个护理员都成为养老护理的行家里手。在这里，没有刺鼻的异味，没有卫生死角，有的是老人们的欢声笑语和其乐融融，老人们需要紧急救治时，她们也能娴熟应对，妥善处之，尽职尽责护理好每位入住老人，让老人们深切

感受到家的温暖。

多年来，马淑芳为了养老事业四处奔走，呼吁社会各界共同关注养老，她的诚心和孝心也引起媒体和社会的关注，多家康养机构提出联手“家怡”，共同发展养老事业。大同市卫生学校与家怡养老院签订了长期合作协议，把家怡养老院作为养老护理专业学生的实习、工作基地。 本报记者 辛雅君



2023年“大国工匠年度人物”揭晓

我市景生启 荣登提名榜

本报讯（记者 双红）3月1日，由中华全国总工会、中央广播电视台总台主办，四川省总工会承办的2023年“大国工匠年度人物”发布活动在成都市揭晓，评选出10位“大国工匠年度人物”和40位提名入选。中国铁路太原局集团有限公司湖东电力机务段重载列车司机景生启成为提名入选。

本届“大国工匠年度人物”发布活动于2023年9月启动，组委会在各级工会广泛推荐的基础上，今年1月13日揭晓了50名“年度人物”入围人选，专家评审委员会推选出10位年度人物和40位年度人物提名入选。他们都是所在行业的顶尖技术技能人才，劳模精神、劳动精神、工匠精神的优秀传承者。

景生启是大秦铁路2万吨、3万吨重载列车以及新一代无线同步操控系统2万吨重载组合列车、万吨重载列车自动驾驶的实践者和领航人。他驾驶重载列车在653公里的大秦铁路上往返1800余趟，安全行车237亿公里，精准处理上百次行车故障。他先后荣获“全国五一劳动奖章”“全国劳动模范”“全国技术能手”“三晋工匠”等荣誉称号，是全国第一个享受国务院政府特殊津贴的重载列车司机。

我市天气又将“变脸”

降雪大风降温齐上阵

本报讯（记者 高燕）春节假期过后，我市天气变化不消停，刚回暖就“变脸”。记者昨日从市气象台了解到，4日至7日，降雪、大风、降温又来造访。

受冷暖空气共同影响，预计4日至6日我市将出现一次明显降雪天气，降雪时段主要集中在4日夜间到5日白天，白天部分时段有雨夹雪，6日白天降雪趋于结束，过程累计降雪量为2~5毫米，局部可达5毫米以上；最大积雪深度1~3厘米，局部可超过5厘米。降雪过后，6日夜间至7日白天，全市有4~5级短时6级以上西北风，累计降温幅度4~6℃，最低气温出现在7日早晨。

平城区4日白天到夜间多云转阴，有小到中雪，3~4级东南风，气温8℃~9℃；5日白天到夜间多云，有雨夹雪或小雪，3~4级东北风，气温4℃~10℃；6日白天到夜间多云转晴，有2~3级西南风转4~5级西北风，气温3℃~13℃。

我市举办主题宣传活动

本报讯（记者 龙中华）3日上午，我市在大同公园东门广场举行了全国爱耳日宣传教育活动，活动由市残联主办，平城区残联、市残疾人服务指导中心（市特殊儿童康复教育中心）承办，多家志愿者组织参与，活动旨在提高群众重视听力健康、防范听力致残风险的意识。

活动现场，助残志愿者们向群众发放了听力保健、康复救助政策宣传

资料，普及科学爱耳护耳知识，引导群众养成良好的行为习惯；工作人员为现场群众进行听力义诊，耐心解答用耳护耳方面的提问；辅具技术专家向听障人士介绍助听设备的使用、保养方法等；市残疾人服务指导中心还安排了小游戏，生动有趣的听声辨物、你来比划我来猜，让群众在轻松活泼的互动中增进了科学认知。



爱耳日关注听力健康

别让坏习惯伤了耳朵

医生普及爱耳护耳知识

本报讯（记者 高燕）3月3日是全国爱耳日，今年活动的主题是“科技助听，共享美好生活”。为了向群众普及爱耳护耳知识，增强爱耳护耳意识，日前，市一医院联合平城区残联举办了科普宣传活动。

记者在采访中了解到，耳朵非常容易受到伤害，日常生活中许多看似平常的习惯，均会对耳朵造成不同程度的伤害。

市一医院耳鼻喉科专家介绍，频繁掏耳朵；长期戴耳机或者耳机声音太大，擤鼻涕用力过猛，滥用抗生素，过度疲劳、压力过大等，都会伤害耳朵。保护耳朵最主要的是要养成安全用耳好习惯，频繁掏耳会引起外耳道炎症，耵聍对耳道有一定的保护作用，若耳内有硬化的耵聍，应到耳鼻喉科门诊处理；洗澡或洗头时若耳朵进水，可以侧着脑袋用手轻轻拍打，让水流出来；平时要尽量远离噪音环境，使用耳机的时候也要注意调节音量和时长；擤鼻涕应该左右鼻腔一个一个的擤，切勿将左右鼻孔同时捏住擤鼻；平时耳朵有不舒服的表现，应及时到医院进行专科检查和治疗。

5日10时23分惊蛰 九尽桃花开 春醒黄鹂鸣

新华社天津3月3日电 “微雨众卉新，一雷惊蛰始”，北京时间3月5日10时23分将迎来惊蛰节气。此时节，大地回春，蛰虫初醒，风含情，水含笑，天气暖了。

当太阳到达黄经345度，春天的第三个节气惊蛰到来，标志着仲春时节的开始。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍说，自古以来我国民间就有“数九”习俗，即从冬至起，每九天算一“九”，数“九九”八十一，到了惊蛰，“九九”已尽。惊蛰节气又分三候，五天一候，其初候叫“桃始华”，即桃花开放，而在“二十四番花信风”中，这一候的标志花卉就是桃花。

桃花是春天的使者。每年惊蛰时节，耕牛遍地走，桃花处处开，春风真正暖到

了人们的心。在北方，桃花还是蓓蕾点点，而在南方，桃花已是繁花满枝，姹紫嫣红，一层层娇艳的红蕊缀满枝头，密密匝匝，灼灼妖娆。《诗经》有云：“桃之夭夭，灼灼其华”。

自古以来，绚烂的桃花就是诗人们竞相歌咏的对象。元稹说，“桃花开蜀锦，鹰老化春鸠”；杜甫说，“桃花一簇开无主，可爱深红爱浅红”；苏轼说，“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”。

王来华说，在歌咏春日桃花的佳作中，唐朝诗人崔护所作《题都城南庄》一诗因寄情于景，写得尤其感人：“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”春风中的桃花是何等的艳丽，而“人面”竟能“映”得桃花分外红艳，足以烘托“人面”之美。只是桃花依

旧开，而心仪的姑娘此时却未得见，对景牵情，伤时感物，桃花之美，一时却成了遗憾之美。

春天就是春天，生机勃勃，生机毕现。听：“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天”“独怜幽草涧边生，上有黄鹂深树鸣”“绿阴不减来时路，添得黄鹂四五声”……作为人们心目中的吉祥鸟，春天的另一位使者——黄鹂，在初绿的枝条间穿来跑去，声声鸣唱，悦耳动听，彷彿送来了与春天相伴的好消息。

春日生机从雨水节气开始，至惊蛰节气始近高潮。在这个“红入桃花嫩，青归柳叶新”的仲春时节，就是你不想马上抬腿出门去踏青，阵阵春意也会借着春风和鸟儿的鸣叫惹得你心头荡漾。你还等什么，去和美丽的春天来一个大大的拥抱吧！