

# 她自2016年起亲力亲为照顾年事已高的奶奶,用行动诠释 你陪我长大 我陪你变老

“尊老爱幼、贴心孝顺”是启东市近海镇大圩村“80后”李佳的“标签”之一。从小被奶奶带大的她拥有一颗感恩之心,从2016年起,李佳亲力亲为照顾年事已高的奶奶,让老人拥有了一个幸福快乐的晚年生活。

李佳今年38岁,她的奶奶名叫陆丕兰,今年86岁。爷爷奶奶育有两儿两女,李佳的父亲是老大,按照当地风俗,爷爷奶奶和李佳一家住在一起。

由于父母性格不合,李佳父亲常年在外,“我是奶奶一手带大的。小时候,家里条件差,奶奶把我养大了吃了很多苦。有什么好吃的,奶奶都会留给我吃,我生病了,她心急焦虑,没日没夜照顾我……从那时起,我就告诉自己长大一定要对奶奶好。”李佳说,自己永远不会忘记奶奶的养育之恩。

李佳结婚后和丈夫选择到上海打拼。2014年10月女儿出生后,李佳和丈夫商量后决定,自己回启东老家以便照顾孩子。在老家的一年多时间,尽管带小孩十分辛苦,不过可以天天陪在奶奶身边,李佳说那段日子很幸福。

快乐的日子飞逝而过。2016年,爷爷因病去世,至于多病的奶奶,全家人商量后决定,让奶奶跟大

姑一起生活。但在自己家待习惯的奶奶不愿意去,看着伤心的奶奶,李佳自告奋勇地说:“我现在反正在家带小孩,就让我来照顾奶奶吧。”

8年来,李佳一直悉心照料着奶奶的饮食起居。每天早早起床后,李佳第一件事就是看望奶奶,询问她的身体状况,然后做好早餐,帮助奶奶穿衣起床、洗漱。为了帮奶奶疏通经络,李佳还特意学习了按摩技术,每天为奶奶进行全身按摩。

奶奶年纪大了,牙口不好,肠胃也不行,所以李佳经常给奶奶包软软热热的饺子。奶奶吃到饺子总是笑得合不拢嘴,说这是她最喜欢的食物。除了饺子外,李佳还经常翻阅食谱,变着花样炖一些营养丰富的滋补汤,给奶奶调理身体。

奶奶中风后,只能坐在轮椅上,但只要天气好,李佳就会带着奶奶出去晒晒太阳,到村里的小广场上看看邻居踢毽子、跳广场舞,跟其他老人们唠唠嗑。每次外出回来,奶奶脸上都挂满了笑容。

由于奶奶卧病在床,大小便都要在床上,为此,李佳每晚都陪在奶奶身边,以便随时为奶奶端屎倒尿。有一次,奶奶不小心将屎尿弄到了床上,李佳也是毫无怨言地收拾“残局”,帮奶奶擦干净身体,然后

洗衣服、被子、床单。看着李佳忙碌的身影,奶奶很是自责,总会偷偷抹眼泪,李佳便抱着奶奶宽慰道:“小时候你怎么养我的,我现在就怎么照顾你,这都是我应该做的呀。”

随着年龄增大,奶奶的身体一年不如一年,经常半夜两三点要起来服侍老人,李佳始终不离不弃,咬牙坚持下来。“你陪我长大,我陪你变老!”这是李佳对奶奶最真挚的承诺。李佳用实际行动诠释了孝心的真谛,用真心付出演绎着祖孙之间的深情厚谊。

李佳告诉记者:家里人对奶奶都是很好的,姑姑、叔叔他们只要有空了就会回来看望奶奶,平常也经常视频联系问候;奶奶生病期间,大家都会过来一起照顾。今年9月,奶奶生病住院了,现在被大姑接过去了……让李佳开心的是,今年10岁的女儿在自己言传身教下,也十分孝顺老人,放学后也会主动照顾曾祖母,帮忙端茶送水,陪老人聊天解闷。

记者联系李佳时,她一再婉拒采访。李佳认为,照顾奶奶是理所应当的事,不值得宣传。对此,乡亲们对李佳的评价很高,认为李佳的行不仅为村里的年轻人树立了榜样,也带动了村里形成向上向善的氛围,让孝老爱亲成为一种风尚,让文明之花盛开遍地。

本报记者黄海

## 历史首例

### 中国女足年度首期集训 3名南通选手上榜

**晚报讯** 昨天,参加国家女子足球队2025年第一期集训的26名队员全部抵达本周集训地肇庆,此次集训将于1月7日至1月24日举行,南通女足选手张馨、翟晴苇和杨茜榜上有名,这是南通球员首次在全年首期集训占有3个名额。

张馨今年32岁,她是中国足坛难得一见的“妈妈球员”,2022年年初为中国女足夺得亚洲杯冠军立下汗马功劳。

翟晴苇今年28岁,2019年至2021年代表中国女足参加了东京奥运会预选赛等多个国际比赛。

杨茜出生于2001年,3个月前,她首次入选中国女足集训名单。

我市于21世纪初开展女子足球运动,原港闸区为发源地,20多年来培养输送了许燕露、翟晴苇、杨茜共3名中国女足队员,加上在其他训练渠道成长起来的南通国脚耿晓燕、张馨,最近10多年,5名南通女将在奥运会、世界杯、亚运会和全运会等国内外大赛共同展示南通足球运动员的风采。

记者王全立

## 青春为中国式现代化 挺膺担当

### 江苏航运学院荣获2024年全省大中专学生“三下乡”社会实践活动多项表彰

近日,共青团江苏省委、江苏省学生联合会、江苏省青年志愿者协会三部门对2024年江苏省大中专学生志愿者暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动表现优秀的集体及个人进行了表扬,江苏航运职业技术学院荣获优秀社会实践集体和个人共5个方面7个奖项。

其中,“江海红帆”船舶海工志愿宣传服务团获江苏省“三下乡”社会实践活动优秀实践团队;《“同心向阳,萤光筑梦”志愿服务团队调研报告》《从“网海迷航”到“数字灯塔”:乡村留守儿童网络成瘾防治与健康成长路径探索》获江苏省“三下乡”社会实践活动优秀调研报告;造价3221班章景涵、汽技3222班赫钰涛两位同学获江苏省“三下乡”社会实践活动优秀实践个人;顾影获江苏省“三下乡”社会实践活动优秀指导教师;江苏航运学院团委获江苏省“三下乡”社会实践活动优秀组织单位。

暑假期间,校团委积极响应团中央号召,认真落实团省

委工作部署,精心组织学校各团组织广泛发动青年大学生以“青春为中国式现代化挺膺担当”为主题,以“33333”工作体系(三个目标、三个注重、三种组队形式、三项保障机制、三种宣传举措)领航师生创新开展暑期社会实践工作。组建346支实践团队,共2000余名师生深入基层一线开展1000余场暑期社会实践活动,累计时长2.5万余小时,服务人民群众2万余人,撰写调研报告530篇,提出政策建议1620条,充分展现了当代大学生的精神风貌与责任担当,为强国建设、民族复兴伟业作出航院青年的青春贡献。

今后,校团委将充分发挥共青团实践育人特色,持续总结新经验、探索新路径、开展新实践、凝练新成果,帮助广大青年学生上好与现实相结合的大思政课,引导青年学子积极投身社会实践,将个人奋斗的“小目标”融入党和国家事业的“大蓝图”,为谱写“强富美高”新江苏现代化建设新篇章贡献智慧与力量。

通讯员顾海霞



## 爱老敬老

昨天,江苏工程职业技术学院“工绣锦程”网络思政工作室师生一行前往南通中丞千禾护理院,为老人们拍摄新春照片,迎接新年的到来。

周吉舜

## 南通科院一基地 获批江苏高校留学生实践活动基地

近日,南通科技职业学院“通派文化实践基地”获批江苏高校来华留学生中国国情教育社会实践活动基地,为南通高职唯一入选学校。

本次活动根据《关于征集江苏高校来华留学生中国国情教育优秀课程和社会实践活动基地的通知》,经学校申请、专家评审,30门课程被评为江苏高校来华留学生中国国情教育优秀课程,51个基地被评为江苏高校来华留学生中国国情教育社会实践活动基地。

“通派文化实践基地”旨

在探索江海文化,促进交流共建;推动开展多样化的文化实践和研讨,提升参与者的表达和团结协作力、跨文化交流和理解能力。项目将学校办学特色及地方传统文化相融合,招募海外学生来访问南通,与本校学生组队,从实地参观走访和课堂技艺学习中共同探寻苏中古城的传统文化和手工艺技术,用镜头记录通派文化的独有魅力。项目最终以“文化提案比赛”为任务目标,分析旅途见闻,提出个性见解,让学生在体验丰富多样的项目中对比发现不

同文化的特点,提升学生分析和解决问题的能力。

从2016年起,南通科院面向广大在校留学生与地方社区、文化团体等机构和组织联合举办文化体验项目,同年,该校申请的“通派文化”探索匠心之旅入选江苏省留学生暑期研修项目名单,2019年10月,该项目接待了来自丹麦瓦埃拉的青年从业者交流团,2024年,该项目成功入选“中国-东盟人文交流年”重点项目,并于9月接待了马来西亚沙巴大学交流团。