

# 古稀老人用爱心书写生命赞歌

济宁晚报全媒体记者 田勇 通讯员 王发扬

当你看到有人遇险，你会为一个陌生人伸出援手吗？一位年逾古稀的老人给出了这样的答案。

这位老人名叫廉伟，今年70岁了。老人平时爱打乒乓球，2月25日上午11时许，他像往常一样，打完球驾驶着电动三轮车沿洸府河西侧河堤回家。路上，两个小朋友冲他喊：“爷爷！爷爷！有个阿姨掉进河里了。”他急忙来到河岸边，看到一辆两轮电动自行车横倒在地，距岸边约有七八米的水面上，有一个身穿白色羽绒服的女子身体朝下，没有一丝挣扎地漂浮在水面上。

见此情景，他没有丝毫犹豫，纵身跳进河里。当天气温不到10℃，河水冰冷刺骨，身上衣服浸水后沉重难行，加上70岁的年龄，他倍感吃力。但他没有退缩放弃，而是快速游近落水者。当他拼尽全力，用手慢慢把落水者拖到岸边，顺着石阶想把她抱上岸时，由于体力耗费过大，尝试几次都没能把落水者抱上岸。再次尝试时，落水者的丈夫及时赶到，两人合力把落水者抬上岸。上岸后，当丈夫看到妻子虽已昏迷但依旧能

听到她微弱的喘息声时，激动地扑通一声跪倒在老人面前，感激他的救命之恩。此时，老人浑身湿淋淋的，冻得发抖，他已在寒冷的河水里浸泡了足足7分钟。

来不及脱掉湿透的衣服，他又用自己的电动三轮车把他们拉到小区内的卫生室进行诊治，随后又拨打120，将落水者送往医院抢救。直到救护车离去，他才感到自己又累又冷。由于彼此熟悉，卫生室的同志关切地对他说：“老廉呀，救人虽可贵，但也一定要顾及自身安危呀，毕竟70岁的人了。”这个时候，廉伟紧绷的心也慢慢放松下来，隐约感觉到自己的右脚趾疼痛起来。脱掉鞋子，发现袜子已染满血迹，一个脚趾上竟扎进一枚钉子。

回家后，廉伟对于下水救人的事情绝口不提，直至3月1日下午，被救者康复出院后，夫妻二人一起登门感谢时才被大家知晓。采访时他说：“遇到这种情况谁都会去救，如果我遇到了而没有去施救，我会自责一辈子，这都是应该做的！”

## 教师风采

### 把书画的“理儿”讲给老人听



“大家看这一笔，像不像水流下来？”在济宁老年大学的书画教室里，孙家臣握着毛笔，一边示范一边问台下的学员们。十几位银发学员凑近了看，有人点头，有人已经拿起笔跟着比划。

2020年，孙家臣受聘来到济宁老年大学，担任篆书与大写意花鸟画班的教学工作。这个毕业于师范院校美术专业、作品多次在各级展览中获奖的书画教师，面对的是一群特殊的“大学生”——头发花白、基础参差不齐，有的甚至是这辈子第一次拿毛笔。

第一堂课，孙家臣就发现，照着书本讲理论行不通。“年龄大了，理解力有限，得换个教法。”他把生涩难懂的书画语言翻译成大白话，用生活中的例子打比方。讲线条粗细，他说“像走路，有轻有重”；讲墨色浓淡，他说“像煮粥，水多了稀，少了稠”。

课堂气氛轻松了，学员们听得也容易了，“孙老师这样讲，我们就懂了”。

书法课上，孙家臣最“较真”。一个字的粗细、长短、曲直，他反复示范，带着学员一遍遍练。他强调临帖要“三步走”：先对着字帖写，再背着字帖写，最后把帖里的字重新组合创作。“就像学做饭，先照着菜谱做，熟了再自己掂量着放盐。”有学员基础差，写不好着急，他就搬个小凳子坐旁边，一笔一笔带着画，“你看，这一撇要从这儿起笔，慢慢送出去……”

花鸟画课上，他换了个路子。大写意讲究“大”——大笔、大墨、大格局。他不让学员盯着花瓣怎么画、叶子怎么描，“那是照相，不是写意”。他要的是“似与不似之间”的味道，一朵花，夸张一点，变形一点，画出精气神就行。

有学员画完自己看着乐，“孙老师，我这画得不像荷花。”孙家臣也乐了，“像！谁说荷花非得是那个样？”

慢慢地，学员们的进步看得见了。有人从拿笔手抖到能写一幅完整的字，有人从不敢下笔到敢在宣纸上泼墨。作品开始在校内外展览上露面，有的还得了奖。“老有所成”的滋味，比什么都提气。

如今，孙家臣的课堂还是那么热闹。学员们说，孙老师讲课像说书，听故事就把字画学了。而孙家臣看着这些“老学生”一笔一画地写着，觉得这事儿挺值：“他们不是要当书法家、画家，就是图个乐呵。能陪着他们乐呵，还能乐呵出点名堂，挺好。”

(济宁晚报全媒体记者 李胜男)

## 直面上亿慢性病患者 我国如何打好健康“持久战”？

最新数据显示，以心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病四大疾病为代表的重大慢性病，已经成为威胁我国居民健康的最主要疾病。慢性病死亡人数占总死亡数的比例超过80%，60岁及以上老年人慢性病患者率超过78%。

这四大健康“杀手”并非孤立存在。高血压往往是心梗、脑卒中的“导火索”；肥胖是糖尿病和多种癌症的共同诱因；吸烟不仅是肺癌的元凶，也是慢阻肺病的“助推器”……这种相互关联的特点，决定了慢性病防治不能“头疼医头、脚疼医脚”。

当前，我国人均预期寿命已达79岁，60岁及以上人口超3.2亿人。慢性病防治刻不容缓，必须打出一套系统性、全周期的“组合拳”。

### “防”于未然，将健康融入政策

《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动（2019—2030年）》相继发布；先后印发心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病防治行动实施方案；启动“体重管理年”行动计划，从国家层面倡导健康生活方式，推动全民健康管理意识提升……近年来，我国卫生健康及多部门联手，对重大慢性病防治发起“攻坚战”。

从完善慢性病监测体系，到推进慢性病分

级诊疗，再到建成多个国家慢性病综合防控示范区……据监测，我国重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2023年的15.0%。

国家卫生健康委有关负责人表示，下一步，要以国家慢性病综合防控示范区建设为抓手，进一步落实政府主导、多部门协同、全社会参与的机制，进一步加强多病共防、医防融合、综合防控的措施。

### “管”在日常，筑牢基层“守门人”

慢性病管理的主战场在基层。

国家卫生健康委等部门推进家庭医生签约服务，高血压、糖尿病、慢阻肺病等慢性病患者的健康管理被纳入国家基本公共卫生服务项目；各地医保部门普遍开展门诊慢特病保障工作，探索支持医疗机构合理开具“长处方”……基层医疗

正在织密一张慢性病防控的“安全网”。

值得一提的是，中医药在慢性病防治中正发挥着独特优势。“治未病”的理念与现代预防医学不谋而合。从膏方调理到八段锦锻炼，越来越多的慢性病患者在中医药的帮助下，改善了症状，提高了生活质量。

### “筛”于早期，推动防治关口前移

上海、浙江、天津、江苏等地将重点癌症筛查纳入政府民生项目，免费向居民提供；深圳针对重点人群、重点病种，精准化开展慢性病专项筛查，尽早发现高风险人员和潜在患者……将治疗的关口前移到筛查和早期干预，不仅能提高治愈率，还能降低后期的治疗成本。

2025年我国居民健康素养水平达到33.69%，

慢性病防治素养水平为33.41%。

长寿时代，不仅要活得多，更要活得好。在这场关乎国计民生的健康“持久战”中，中国正在用顶层设计的智慧、基层创新的活力、全民参与的热情，书写一份既有温度又有厚度的“健康答卷”。

防治慢性病，我们每一个人，都在路上。

(来源：新华社)