

雷锋精神在身边



丁瑞花：

做好事很快乐

□记者 姬慧洋 文/图

“学习雷锋好榜样，忠于革命忠于党……”3月28日上午，在周口市中心城区中州大道附近的街心公园里，啄木鸟志愿者丁瑞花和她的朋友高声唱着雷锋的赞歌。在丁瑞花看来，周口这座温暖的小城里，雷锋已经成为城市的集体记忆和学习楷模，市民们带着深厚的感情在传颂着雷锋的故事、传唱着雷锋的赞歌、传承着雷锋的精神。

1981年，18岁的丁瑞花正式参加工作。刚踏入原周口市邮电局办公室，一条写着“全心全意为人民服务”的横幅映入丁瑞花的眼帘。从此，她心里埋下了一粒信仰的种子。“在那个年代，‘雷锋精神’就已经深入人心，人人都在学雷锋、做好事。”丁瑞花说，从那时起，她就经常做一些力所能及的好事。

2013年，丁瑞花离开了工作32年的岗位，用心经营家庭。过马路帮扶行人、公交车上礼让座位……这些人们认为的小事，她一直坚持在做。“我一直都有一颗做公益的心，自从加入周口市啄木鸟志愿者服务工作委员会，我和志同道合的朋友找到了做公益的乐趣和意

义。”丁瑞花说。

学习雷锋、做志愿者，当这两者紧密结合在一起的时候，丁瑞花深知这不仅意味着奉献与责任、文明与进步，更意味着志愿者的精神传承和不忘初心。“在实践中，我更加深刻理解奉献的意义。在我的影响下，我妹妹丁瑞芬也成了啄木鸟志愿者。”丁瑞花说。

自从加入了周口市啄木鸟服务工作委员会，丁瑞花的生活更加充实。每当有志愿者服务活动，她总是第一时间报名参加；在参加活动时，她总是和其他志愿者一起尽量将活动做得尽善尽美。

1月14日，周口市啄木鸟志愿服务工作委员会组织爱心企业购买贫困户滞销的萝卜，并把这些萝卜送到了环卫工人、弱势群体手中。迎着寒风，刚做完手术的丁瑞花全程参与了这次活动，而这次活动深深地触动了她的心弦。“看着贫困户的笑脸，听着环卫工人称赞的话语，闻着散发着泥土芬芳的萝卜，我觉得志愿服务就是一个火把，点燃一个个有爱心的人，在帮助他人时，也让自己收获了满满的幸福感。”丁瑞花说。



丁瑞花

西华百岁老人右眼白内障手术成功

养生秘诀：心态平和饮食清淡

□记者 张志新 文/图

本报讯 “我的母亲身体很好，除了双眼患上了白内障。这不，她右眼刚做完白内障手术，就能分辨出家人了。”3月28日，家住西华县清河驿乡的101岁老人黄桂荣在周口市东新区人民医院做完白内障手术后，右眼的视力很快就有了好转，她的儿女都为此高兴不已，并分享了老人的养生之道。

百岁老人看东西模糊已有7年

今年101岁的黄桂荣老人平日身体硬朗，没有老年人常见的高血压等疾病。7年前，黄桂荣老人觉得看东西渐渐变得模糊。

黄桂荣老人的儿女得知这一情况后，猜测老人患的是白内障，就建议她去做白内障手术，但都

被老人以各种借口推脱。

今年春节过后，黄桂荣老人看东西更加模糊，已经分不清人和物，严重影响了她的生活。

随后，黄桂荣老人的儿女多次为她讲解有关健康的知识和国家一系列的医保政策，老人才同意到医院就诊。

右眼手术成功后
老人将接受左眼手术

黄桂荣老人入院后，周口市东新区人民医院非常重视，亲自挑选业务精湛的医务人员为她医治。

3月26日，黄桂荣老人的右眼白内障手术非常顺利。经过两天的康复，黄桂荣老人的右眼已经能够分辨人和物了。

黄桂荣老人的儿子马金山说：“医生建议，几天后就为我母亲进

行左眼白内障手术，彻底治好困扰她多年的眼疾。”

饮食清淡心态好
是老人的养生之道

黄桂荣老人除了双眼患有白内障外，身体没有其他大毛病，一定有自己的养生之道。为此，记者采访了黄桂荣老人和她的家人。

黄桂荣老人说，平时，她喜欢吃清淡的食物，偶尔还会喝两口小酒。天气晴好的时候，她就推着小车散散步或者到健身器材处活动几下。同时，她很少把琐事放在心上。

马金山说：“我的母亲能有这么好的身体，与心态好有很大的关系。我的母亲为人通情达理，心胸开阔，与人为善，正是因为这样，才会有这么好的身体。”



黄桂荣老人正在锻炼身体