

杜家疃社区95岁老人孙传芳： 豁达勤勉培育和睦家风



YMG全媒体记者 张莘 摄影报道

在芝罘区黄务街道杜家疃社区一个绿树掩映的农家小院里,95岁的孙传芳老人正坐在整洁的炕头,倚着木窗,将晒得金黄的萝卜干仔细装进玻璃罐。儿媳张映华端着热气腾腾的三鲜面推门而入,面条上卧着荷包蛋,汤里漂着几片青翠的菜叶。“妈,咱今天吃手擀面!”老人嗔怪地拍打儿媳的手背:“又起大早和面,不是说简单喝粥就好……”像这样温馨的对话,重复在每一个平凡的日子里。

一粥一饭藏养生智慧

街坊们都说,老人长寿的密码藏在厨房里。清晨5点的薄雾中,总能看到孙传芳挎着竹篮去菜园摘露水未干的青菜,几十年如一日保持着“饭吃七分饱,荤素巧搭配”的习惯,铁锅炖菜时必放晒干的萝卜干,蒸馒头总要掺些玉米面,就连给孙辈的零嘴也是自制的山楂



片、地瓜干。
“奶奶晒的萝卜干能放一整年,过年包饺子撒一把,比肉还香!”孙传芳老人的孙女至今记得,老人总把“吃应季、食本味”挂在嘴边。
“每天忙忙碌碌干农活,也很少和人生气,所以身体健康,现在95岁了,

除了耳朵背、摔了一次跤腿不好之外没啥毛病,记忆力很好。”孙传芳的儿媳张映华说,最近老人走路摔了一跤,只能坐在家里的炕上调养。这可把老人急坏了,她总惦记着要去赶大集、收拾菜园,每次都被自己按住了,让她养好了再走动。

巧手传情系邻里乡情

老榆木箱里珍藏的枣木饽饽模子,刻着牡丹与锦鲤的花纹,见证着老人“胶东面塑巧娘”的美誉。年轻时生产队里挣工分,她摸黑蒸好十二生肖花饽饽,天亮分给左邻右舍;儿媳坐月子时,她挎着竹篮送去用新麦蒸的“抱子石榴”形状的包子。如今虽腿脚不便,仍指导孙女捏

面燕子:“面要三揉三醒,就像过日子得耐住性子。”
“我婆婆特别勤快,年轻时总闲不住,园子里种的菜各式各样,到了饭点端上桌的饭也很精致,捏的大饽饽、包子、饺子可好看了。”张映华说,老人为人热情开朗,爱说爱笑,对人很好,每当村里

的小孩、左邻右舍来家里,她总会给点东西拿着,有时是山楂片,有时是晒好的地瓜干,有时是一些瓜果蔬菜,村里很多人都和她处得很好,哪怕现在腿摔伤了在炕上坐着,家里也会有老人时常登门看望、送吃的,家里炕上总会有三五人坐着和她聊天。

婆媳情深共筑和睦家风

堂屋镜框里泛黄的全家福,定格着50年前张映华嫁进门的场景。月子里,婆婆彻夜摇着蒲扇驱蚊,把襁褓中的孙女揣在棉袄里暖着;孩子刚满月媳妇就去上班,婆婆便亲力亲为地将孙女带大;媳妇每天早上上班前,婆婆总会隔着院墙喊吃现成的早饭;20年前儿媳出车祸住院,七旬老人挎着竹篮,踩着积雪送去刚出锅的槐花包子……如今角色调换,张映华照着婆婆当年的菜谱变着花样做饭:春天的荠菜馄饨、夏至的绿豆凉粉、霜降后的栗子小米粥,灶台上永远温着养生茶。
如今,孙传芳的5个子女陆续离世,

仅剩一个儿子和儿媳常年照顾,两家住得很近,每天清晨起床后,儿媳便来陪伴。“我25岁嫁过来,婆婆对我真是没话说,我想吃包子了,她拎着盆就去我家发面,现在她岁数大了,该换成我照顾她了。”张映华说。
5月11日母亲节当天,张映华送给婆婆一束粉红的康乃馨花束,还将花插在木柜上的玻璃瓶里,卡片上写着“妈妈,母亲节快乐”,孙传芳边满心欢喜地欣赏着边念叨:“花这些心思干啥,不用花这个钱。”屋檐下晾晒的干菜在晚风中沙沙作响,宛如吟唱着一曲跨越世纪的温暖长调。



凤鸣社区:体验非遗扎染

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道)近日,芝罘区凤鸣社区举办“由染而生 布里生花”非遗扎染活动。
活动现场,志愿者通过图文并茂的PPT,详细讲解了扎染由来以及制作步骤,并现场示范了基础的“任意扎”“折叠扎”“夹扎”三种技法。
大家小心翼翼地将布料叠成小方块,用皮筋仔细捆扎。还有的居民发挥创意,用夹子将布料夹出几何图案。染色环节结束后,大家将布料放入清水中漂洗,随着水流冲刷,布料上的色彩逐渐固定,一幅幅独具匠心的图案悄然显现。
当拆开皮筋和线绳的瞬间,大家惊喜地发现,原本普通的白布上绽放出了如星空、如云雾般的精美花纹。“太神奇了!没想到普通白布能做出这么漂亮的图案,回家我要把它裱起来!”居民刘女士捧着作品兴奋地说。



珠玑东社区： 举办老年趣味运动会



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 李丽珠 摄影报道)近日,芝罘区凤凰台街道珠玑东社区联合辖区干休所举办老干部趣味运动会。
运动会根据老年人身体特点,设置了趣味射靶、沙包掷准、趣味钓鱼等低强度、重趣味的项目。82岁的王大爷手持射靶屏气凝神,射中气球时,周围响起阵阵喝彩;李阿姨在趣味钓鱼区从容不迫,钓鱼竿在鱼塘里跳跃如音符,引得邻居们纷纷点赞。
社区工作人员还贴心设置了休息区,备齐温水、急救药品,志愿者全程陪同引导,让老人们在安全舒适的环境中享受运动乐趣。

丽都社区： 开设舞蹈公益课堂



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 姜雨欣 摄影报道)近日,芝罘区丽都社区开设了“丽都舞韵 爱满社区”舞蹈公益课。
志愿者老师生动讲解、标准示范,并强调舞蹈中站位姿势的重要性。进入基础舞姿学习环节后,老师从手臂伸展角度、身体扭转幅度等细节入手,循序渐进地分解动作,每一个姿势都耐心示范、反复讲解要点。为确保居民掌握规范动作,老师逐一指导,或是轻扶居民手臂调整位置,或是提示身体重心平衡技巧,专业与细致的教学赢得了广泛好评。
“以前跳舞就是瞎比划,今天跟着专业老师学习,不仅动作规范了,整个人的气质都提升了!”参与活动的张阿姨激动地说。

南山世纪华府社区： 情系端午 爱在华府



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 摄影报道)5月28日上午,莱山区南山世纪华府社区举办“情系端午 爱在华府”包粽子活动,邻里欢聚一堂,共迎传统佳节。
活动现场粽叶飘香,糯米、红枣等食材整齐摆放。居民们围坐在一起,捋粽叶、填糯米、封口、捆扎,忙得不亦乐乎。大家互相交流技巧,分享经验,欢声笑语不断。
活动不仅让居民们感受到了浓浓的节日氛围,更增进了邻里感情,让传统节日焕发出新的活力,让温暖与关爱在社区中传递。