

# “被需要其实也是一种幸福”“让社会知道我还有用” 不少老人退休后乐做志愿者

在志愿者的岗位上,活跃着大批老人,他们退休后继续“上岗”。他们为何“闲不住”?“被需要是一种幸福”“我很享受这个过程”“还能为社会工作,我由衷地高兴”……

## “退休后时间总不够用”

在北京的一些大型博物馆,活跃着一批老年讲解员,而平均年龄近六旬的“芳华讲解队”,是首都博物馆的一道特色风景。队员们曾在各行各业工作,丰富的阅历赋予了他们独特的讲解风格。

“我以这朵盛开的凌霄花结束这场讲解,希望在场的每位观众,心情要像花儿一样美丽。”首都博物馆芳华讲解队队员陈卿用一份美好的祝愿作为讲解的结束语,60岁的她已经在讲解员的岗位上工作了5年。2018年,刚刚退休不到1个月,陈卿就报名参加了芳华讲解队的竞聘,并从千余名申请者中脱颖而出。

从退休至今,陈卿没有休息过一天,保持着严谨认真的工作态度和积极的学习习惯。每件文物背后都承载着一段历史,人物故事、工艺传承、艺术审美……要成为一名优秀的讲解员,学习是永远的关键词。“每天我不是在讲解,就是在学习讲解。明明退休了,却总觉得时间不够用,怎么学都觉得自己的知识还是不足,真的是学海无涯!”陈卿感慨道。

欣赏文物,绝不只是看它外表的魅力。陈卿以玉器举例,温润的玉色背后映照出的,是精益求精的工匠精神。

把大量时间花在讲解员的岗位上,家人是否会有怨言?

“我的爱人,永远是我的第一个听众。他每次都特别认真地听,还会给我提出修改建议。”谈到家人的支持,陈卿脸上浮现出微笑。讲解员的工作绝非一朝一夕,需要不断学习、扩充知识,回家后,陈卿把大量时间用在了看书、学习上。“但这没有疏远我和家人的感情,我反而觉得我们交流的话题变多了。”

“退而不休,服务社会,把我自己的所学展现给观众,特别是为孩子们讲解中华文化,我觉得是无限光荣的一件事。”在芳华讲解队,陈卿还结识了一批有同样情结的朋友,“在这个年纪还能工作,说明我们还有用。”

## “要坚持志愿服务14年”

林汉京与抗战馆义务讲解员的缘分,源于与一位抗日老英雄的相识。

耿淳曾是一名二战期间被掳掠至日本的中国劳工,1945年,他率领700余名中国劳工发动“花冈暴动”,震惊了世界。20世纪90年代,年近八旬的老人毅然率领劳工幸存者及遗属赴日诉讼,要求日本政府和加害企业向中国劳工谢罪并赔偿。2003年,林汉京偶然结识了这位传奇老人,林汉京被耿淳身上的英雄气节和人性光环所感动,两人保持了十年之久亦师亦友的关系。

“我曾帮助耿淳老人做过一些工作。老人病逝后,我就来到了抗战馆,向观众讲述他的故事,传递老人家对我的教诲,表达对他的怀念。”林汉京说。

为了更全面地讲述抗战历史全貌,2012年,林汉京加入了抗战馆的义务讲解队伍,退休后更是全身心投入了这项“人生新事业”。

怎样让观众在短暂的参观中,更好地铭记历史?林汉京逐渐摸索出自己的讲解风格,他会人物、历史事件进行适度扩展。“比如东北抗联,这样一支英雄队伍的归宿是怎样的,观众们都很想知道。”林汉京深入研究了这段历史,并与馆内的研究员进行交流,完整呈现了后续的故事——东北抗联根据斗争需要,化身苏联红军远东第88国际旅坚持在中苏边境地带对日作战,苏联红军对日宣战后,抗联将士作为先头部队挺进东北境内,解放了家乡。

“英雄队伍并没有无声无息地隐没,这段故事讲完,观众的心情便释然了。”林汉京说,在讲解中,他常能看到有观众被感动落泪。而选择成为一名志愿讲解员,不仅是个人兴趣使然,其中更是有传播民族精神的要素。“在这里工作,我自己也有巨大的获得感,很享受这个过程。”

此外,林汉京还发挥自己在航空方面的特长,先后在中国科技馆、民航博物馆为小朋友们开展科普讲解,日子过得十分充实。最近,中国人民抗日战争胜利纪念日临近,他又忙着组织乐队排练节目,计划在纪念日当天举行演出,弘扬抗战文化。展望后续的退休生活,林汉京把志愿服务作为最主要的关键词,“我们前辈的抗战历程是14年,我至少要坚持在抗战馆志愿服务14年。”

在付出的同时也收获幸福,在采访中,不少志愿者都对记者表达了类似的感受。穆宏雁是抗战馆志愿服务队中的一名“老兵”,十余年前,她就与志愿服务结缘。“虽然已经离开工作岗位多年,但我还是社会的一员,还是要做自己想做的、社会需要的、有能力做的好事、善事、开心事。”穆宏雁说,“我们收获的‘谢谢’要是摞起来,能堆成山。被需要其实也是一种幸福!”

## 让志愿者没有后顾之忧

某志愿团队负责人说:“部分志愿服务工作比较辛苦,每次有任务,我们都会和活动组织方沟通确认任务量,也叮嘱老人们量力而行、劳逸结合。从领队的角度来说,我最在意的是志愿者都能平平安安地完成志愿服务,但

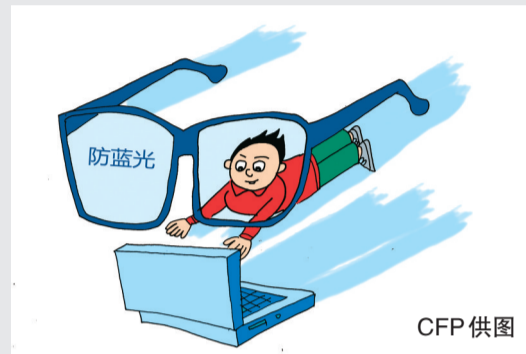
曾出现过组织方因为各种原因,没能为志愿者购买意外保险的情况。这种意外保险其实价格不高,但对志愿者的保护是很重要的,让老年志愿者没有后顾之忧,更好地参与到志愿活动中来。”

一名老年志愿者说,我来

做志愿者的初衷,就是为了贡献自己的一份力量。但真正工作起来,特别是在维护秩序的时候,难免会和少数游客发生摩擦。还是希望大家能多一分理解,期待看到更多游客的笑脸。

据《北京晚报》

## 蒸汽眼罩不是“护眼神器” 使用不当有烫伤风险



近年来,一次性蒸汽眼罩受到追捧。记者调查发现,市面上售卖的蒸汽眼罩质量参差不齐,不仅使用效果被夸大,还存在烫伤风险。

“热敷除螨”“防治眼干、眼涩”……在电商购物平台上,蒸汽眼罩打出了各种广告。一次性蒸汽眼罩真的是“护眼神器”“全能选手”吗?多年致力于眼健康科普宣教的海淀医院眼科主任吉昂说,蒸汽眼罩的作用相当于热敷,对睑板腺功能障碍导致的干眼症有一定的帮助。但干眼症状的致病因素多种多样,蒸汽眼罩绝非“万能神器”。

## 整夜贴敷小心灼伤

购物平台上,一次性蒸汽眼罩时常将遮光、助眠作为营销点。“我经常戴着蒸汽眼罩入睡。”王女士每天对着电脑屏幕工作,为缓解眼疲劳,她将蒸汽眼罩当“睡眠眼罩”。在某线上问诊平台,有患者咨询:“前天晚上敷了蒸汽眼罩睡觉,起床后发现皮肤出现了红肿、干燥的情况,该怎么处理?会不会留疤?”

市场监管总局日前针对一次性蒸汽眼罩组织了风险检测,结果显示:在60批次样品中,有34批次样

品温度特性指标不合格,即存在灼伤皮肤的风险。“一次性蒸汽眼罩是不能长时间佩戴的,更不能过夜。”吉昂说,目前市场上售卖的一次性蒸汽眼罩质量参差,难以做到精确恒温;使用的无纺布很难做到与眼睑皮肤完全贴合,容易导致受热不均匀。“当温度达到45摄氏度左右,贴敷超过35分钟,皮肤就可能发生低温烫伤。”吉昂认为,应在外包装强化使用时长的安全提示,以免造成安全隐患。

## “护眼”成分效果有限

有的一次性蒸汽眼罩,特别是“儿童专用”眼罩,还添加了各种各样的“护眼”成分。“孩子总揉眼睛,希望‘叶黄素眼罩’能预防视力下降。”“孩子近视900度,能用吗?”在某平台一款儿童眼罩的提问区,不少消费者对“改善视力”的效果表示期待。吉昂说,叶黄素不是药物,而是保健食品,治疗作用远

不能达到药品级别。“即使口服叶黄素,通过肠道吸收,对视力的保护作用也很有限;而通过外敷、涂抹能起到的作用更是微乎其微。”他说,绝大部分孩子揉眼睛,可能是过敏性结膜炎或睑缘炎引起的,这种情况单纯热敷不仅不能解决问题,还可能加重病情、造成感染。

据中新网