

八年镜头定格百岁人生

长沙志愿者为 101 岁抗战老兵送上精心制作的相册生日礼物

● 长沙晚报全媒体记者 李金 实习生 曹西贝

8月19日,长沙望城康乃馨护理院内,101岁的抗战老兵张志华与96岁的老伴李兴珍并肩而坐,翻开了一本特殊的生日礼物——一本收录了他俩八年时光的大开本相册。从2018年志愿者第一次“按名索骥”找到病房,到2022年的精致夫妻写真,再到今年生日前夕的正式相册,长沙一个关爱老兵志愿者团队的负责人彭佩君和团队成员用镜头持续记录着这位老兵晚年的点滴。八年陪伴,被定格成册,那些原本散落手机中的影像,最终凝聚成一份触手可及的温暖。

27日,记者采访了温情故事背后的主人公们——彭佩君、张志华及其家人。



八年陪伴,百余张照片凝结成一份生日礼物

“你们怎么找到我的?”这是2018年彭佩君第一次见到张志华时,老人惊讶间问出的话。彼时,这位湖南大学退休教授正在住院,得知志愿者想来探望,几次客气地推辞,担心给大家添麻烦。

但彭佩君坚持不懈,只凭一个名字,四处托朋友打听,最终出现在了病床前。弄清来意后,老人笑着说:“你们好了不起!”

“张志华老人的孩子定居国外,所以更需要我们关爱。”彭佩君介绍道。

正是这次见面,开启了长达八年的相伴。每逢春节、端午、中秋及老人生日,彭佩君和伙伴们都会如约而至;平日里,老人若打来电话说想见见大家,志愿者们也会抽出时间前往。每次探访,他们都用手机或相机记录现场,镜头从节日庆贺延伸到日常聊天、唱歌等生活片段,八年来积累了上百张影像。

2022年,志愿者们做了一件更特别的事——协调摄影师、婚纱机构和拍摄场地,为两位老人拍摄了一组正式写真。照片中,张志华身着深色西装,李兴珍穿着枣红色旗袍、佩戴珍珠项链,两人并肩坐在长椅上,笑容洋溢。拍摄当天,张志华特意带来结婚证——1957年他与李兴珍结为夫妻,2027年将迎来结婚70周年。

得知老人闲眼时喜欢翻看手机里保存的照片,但分散在聊天记录中查找不便,彭佩君萌生了将照片整理成册的想法。她从八年来的照片中逐一筛选,将2022年写真与历次探望的日常影像合并,于今年8月张志华101岁生日前夕制成相册送到老人手中。

“我就想给他做一本相册,放在身边,想看的时候可以慢慢翻。”彭佩君说。



彭佩君为
张志华(左一)、
李兴珍夫妇送
来精心制作的
相册。

受访者供图



扫码看辣视频
爱心送给百岁老兵

一个认真的人,一段被看见的晚年

还意犹未尽地叫住大家:“等一下,再聊几句。”

彭佩君告诉记者,老人“头脑特别清醒”——每次志愿者来访,他都会问清姓名、单位和职业,把联系方式留好。虽然101岁高龄,依然思路清晰,能记起许久未见的志愿者,也用智能手机,半夜睡醒了还会翻看微信。他的生活极其规律,不吃加工食品,水果必须削皮蒸熟才吃,有着理工科教授特有的严谨和分寸感。

“我端午节看望其他老兵去了,委托队友去看他。他给我打了好几个视频,问我咋没来看他。”彭佩君笑道,所以自己最近就常来看望张志华夫妇。今年52岁的她,本职工作是一名项目资料员。2015年收看九三阅兵时,她关注到了老兵群体,得知长沙也有不少老兵,便萌生了关爱老兵的想法。

“老兵关爱不单纯是关爱,其实也是

一个学习的过程,我们从老兵身上学到很多‘硬核’品质。”彭佩君介绍道,最初长沙有20多个关爱老兵的志愿者团队,随着老兵们的逐渐离世以及公益本身需要一种“长期主义”的奉献精神,如今坚持下来的只剩少数。她和团队的40来名伙伴做到了——从2015年至今,持续走近一位位老兵的生活,听他们讲述过去,记录他们当下的笑容。11年镜头,让一段宏大的历史落到一个个具体的人身上,也让他们晚年的生活,都被看见、被关爱、被记住。

“我很感谢志愿者们,这么多年坚持给我父母亲送温暖,还给他们拍照片。”远在外国的张敏佳动情地告诉记者,彭佩君等志愿者每逢过年过节就会给自己父母送礼物、送纪念章,花心思逗父母开心让她非常感动,“社会没有忘记像我父亲一样为国家抛头颅洒热血的老兵们!”

健康

孩子配一副眼镜就完事? 近视防控长效管理更重要

● 长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 刘守军 实习生 赵敏涛

暑期已近尾声,长沙爱尔眼科医院视光专科的门诊前人头攒动,候诊区里坐满了赶在开学前做一次视力检查的孩子和满脸愁容的家长。一个暑假过去,不少孩子抱怨看东西又变模糊了,眼镜度数显然“跟不上”节奏;更有一些家长直到临近开学才猛然发现,孩子的视力已经悄然下滑。长沙爱尔眼科医院视光专科主任温龙波博士告诉记者,每年暑假都是近视患儿就诊的高峰期,今年暑假末尾尤其明显——相当一部分孩子并非初次发现近视,而是度数又涨了一大截,急需专业干预。

一副“将就”的眼镜,可能让近视一年涨100度

去年暑假,陈女士带孩子在家附近的一家眼镜店简单验了光,配了一副眼镜,觉得“能看清就行”。此后,一家人便没太当回事,既没按时复查,平时也不太纠正孩子躺着玩手机的习惯。不到一年,孩子开始频繁抱怨“看远处模模糊糊”,回到医院一查,右眼度数增加了100度,左眼度数增加了50度。

陈女士孩子的遭遇并非个例。“很多家长把配眼镜理解成‘买一副眼镜’,觉得付了钱、拿到东西,事情就结束了。”温龙波说。可对正处于生长发育期的孩子来说,眼部情况时刻都在变化——眼球在长,眼轴在拉长,屈光状态在波动。如果只配眼镜不随访,眼镜和眼睛之间的“匹配度”会越来越差,度数自然

一路飙升。

温龙波说,孩子的眼睛像一双不断成长的脚,眼镜就是那双鞋子。脚在长,鞋子却一直没换,不光挤脚,走路姿势都会变形。一副不合适的眼镜,不仅没法帮孩子看清世界,反而可能成为加速近视发展的“帮凶”。

更让人担心的是,有些家长甚至抗拒给孩子配镜。“我们接诊过一个孩子,第一次查出近视150度,家长觉得‘这么小戴眼镜不好’,硬是拖了一年多没处理。”温龙波回忆,等到孩子实在看不清了再来医院,近视度数已经蹿到了350度。如果能早点干预,哪怕只是配一副合适的眼镜,孩子近视度数大概率不会涨得这么猛。

一副合格的眼镜,远不止“测个数度”般简单

在长沙爱尔眼科医院视光专科副主任杨梦蓉看来,眼镜不只是一件商品,它更是一种“光学药物”。既然是药,就得对症,还得精准。她说,儿童青少年的视觉系统尚在发育中,配镜的精确性直接关系到视觉质量和近视进展速度。

在专业眼科机构中,儿童青少年的精准验配需经过全面的眼部评估。例如在长沙爱尔眼科医院,配镜前的评估就涵盖综合验光仪验光、眼轴长度测量、角膜曲率分析、双眼视功能检查等20余项检测。其中,双眼视功能检查可发现调节滞后或集合不足等问题,若不及时干预,即便度数配准,仍可能加剧视疲劳和近视度数上涨;同时,瞳高、前倾角等参数也常被忽略——若瞳高偏差超过2毫米,镜片光学中心就会偏离瞳孔,孩子看远处时不得不通过镜片边缘成像,产生棱镜效应,诱发头痛或视物重影。长期如此,眼睛需额外费力“找焦点”,

视疲劳会愈发严重。

镜架的选择与调校同样不可忽视。若镜架下滑或歪斜,即便镜片参数精准,离焦信号也会“错位”,近视防控效果大打折扣。因此,需根据孩子的屈光度、瞳距和面型挑选合适镜架,再依据鼻梁和耳廓位置做个性化调整,确保佩戴稳固、视线准确。此外,日常运动习惯也应纳入考量——比如喜欢跑跳的孩子,更适合防滑、贴合的镜腿材质,以提升眼镜佩戴的舒适度和稳定性。

镜片加工环节同样有严格要求。一副合格的眼镜需经过多道标准化工序,成型后须通过智能设备与人工双重质检,执行严格的质检标准。从磨边、倒角到装配、应力测试,每道工序均有记录可追溯,确保镜片光学中心与瞳距、瞳高精确吻合。这种贯穿全流程的质控体系,旨在保障每一副眼镜的精准度和佩戴效果。



取镜不是终点,长效管理才是近视防控“主战场”

“取镜不是服务的终点,而是近视防控的起点。”杨梦蓉说。为此,爱尔眼科为每个就诊的孩子建立一份专属屈光发育档案,详细记录每一次检查的度数、眼轴长度、角膜曲率和用眼习惯。这份档案的价值在于:通过长期追踪数据变化,医生可以清晰判断孩子近视发展的速度与趋势,而非仅凭单次验光结果下结论。工作人员会全程追踪戴镜情况,定期提醒家长带孩子复查,并根据屈光度和眼轴的动态变化及时调整干预方案。“近视防控不是一锤子买卖,而是一场持久战。”杨梦蓉说,“每一次复查都是一次‘航向修正’,早一步发现异常,就可能避免度数的大幅跃升。”

这套长效管理的思路,在长沙爱尔眼科医院形成了“5P近视防控模式”——预防为先、科学预测、流程标准化与个性化、平台支撑、家长守护。五个维度环环相扣,把配眼镜这件事从“一次性消费”延伸为一整套持续跟踪的视

力健康管理方案。

温龙波提醒家长:每天累计2小时的日间户外活动,是现阶段性价比最高、普及性最强的近视防控方式,其科学原理在于,户外自然光的光照强度远高于室内(可达10000勒克斯以上),能刺激视网膜分泌多巴胺,这种神经递质可有效抑制眼轴的非正常拉长,从生理层面减缓近视进展。日常读写方面,则要遵守“一尺一寸一拳”的标准坐姿,同时严格遵循“20—20—20”用眼法则,即每近距离用眼20分钟,就抬头看20英尺(约6米)以外的远处至少20秒,让睫状肌得到规律性放松,避免持续紧张导致的调节痉挛。

采访结束时,温龙波说了一句让记者印象深刻的话:“孩子的视力没有‘试错’的机会。与其被低价和虚假宣传诱惑,不如选择有资质的专业眼科医疗机构,让每一步都规范精准,让眼镜真正成为保护孩子眼睛的铠甲,而不是一件将就的摆设。”

责编/杨云龙 美编/戴莹芳 校对/欧艳

出院后心衰反复作? 这份“护心”指南请收好

长沙晚报8月27日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 龚丽丹)近日,85岁的徐爹爹又住院了,胸闷气促,双下肢水肿,医生检查发现其慢性心衰出现了急性加重——这已不是他第一次因此入院。幸亏送医及时,目前已无大碍。家人很困惑:“明明在医院恢复得好好的,怎么回到家没多久就又发作了?”这其实是很很多心衰家庭的真实困扰。

那么,问题出在哪?长沙市第四医院心内科三病区主任、主任医师蒋志明表示,心力衰竭是各类心脏病发展的终末阶段,治疗是“救火”,居家管理才是“防火”。“按时吃药,是心脏最稳的‘保护伞’。”蒋志明表示,稳定的药物治疗是预防心衰复发的第一道防线。日常生活中,患者要注意:避免漏服、错服药物;不随意加增减药量,不自行停药,不跟风吃保健品、偏方;服药后出现头晕、乏力、尿量异常、心慌、腿肿加重等症状,需及时就医。

心衰患者要注意控盐、控水,饮食宜七分饱,以减轻心脏负担。每日摄入食盐<3克,不吃咸菜、卤味、腊肉、辣条、重口味外卖,避免水钠潴留导致水肿;控制全天总饮水量(包括喝汤、吃多汁水果),尽量不一次性大量喝水;晚餐七分饱即可,吃得太多会压迫胸腔,增加心脏供血负担,极易诱发夜间胸闷、气短、端坐呼吸。

心衰患者要避免劳累、不躺废,适度活动更养心。保证充足睡眠,不熬夜、不干重活、不操劳;胸闷气短明显时多休息,可垫高枕头、采取半卧位;病情稳定者,可开展慢走、床边活动以及简单舒展运动;不要快走、爬高楼、负重劳作、剧烈运动、过度运动。

感冒、受凉是心衰大忌,患者要按时增减衣物、避免受凉;少去人多密闭场所;家中勤通风,保持干净;一旦出现感冒、咳嗽、发热,尽早治疗。此外,要保持情绪稳定,情绪激动、生气、焦虑、熬夜,都会引起心率加快、血压升高,加重心脏负担。家属可多给予陪伴、理解、安抚,帮助患者保持心态平和、作息规律,避免大喜大悲。

蒋志明提醒患者及家属每日重点监测两个信号:监测体重,每天晨起上完厕所后空腹称重,1至2天内体重突然增加2公斤以上,提示体内积水,是心衰加重最早信号;监测水肿,观察脚背、脚踝、小腿是否有浮肿,按压凹陷回弹慢说明水肿加重。如果突发严重呼吸困难、无法平躺;端坐呼吸、大汗淋漓、口唇发紫;持续胸闷、气喘不止,咳出白色或粉红色泡沫痰,立刻采取端坐位,松开衣领,保持通风,马上拨打120急救电话。

心衰不可怕,正确、细致、科学的居家照护,能明显减少急性发病,大幅降低再住院率,有效提升患者生活质量。