

# 自学技术，帮老人理发测血压

大崂社区居民王爱礼成立大崂爱心社团6年，义务照顾孤寡、独居老人



□文/图 半岛全媒体记者 刘晓林

自学理发及测血压，照顾社区行动不便老年人的生活和健康；经常到独居和孤寡老人家中，帮忙做家务并陪老人聊天；是社区热心人，大家有事都愿意找她帮忙……今年53岁、家住大崂社区的王爱礼自2000年开始在社区工作后，就经常帮助社区需要帮助的老人。2012年成立大崂爱心社团之后，王爱礼和社区居委会的七八位姐妹更是包揽了照顾社区孤寡、独居老人的任务。近日，在大崂社区服务中心，半岛记者见到了王爱礼，听她讲述了她和大崂爱心社团的故事。

## 自费买设备，服务老年人

4月20日，王爱礼和大崂爱心社团的姐妹拿着她的工具包来到大崂社区



王爱礼正在帮人理发。

一位行动不便的老人家中。王爱礼的工具包里，有她常给老人理发用的剪子、推子等用品。从开始剪发到结束，不到十分钟，王爱礼就给老人剪了一个干净利索的发型。

说起义务为行动不便及生活困难的老人理发，还要追溯到2000年王爱礼刚开始从事社区工作的时候。因为社区工作需要，王爱礼经常走访入户，她发现一些独居、孤寡老人有很多需要帮助

的地方，而年轻时学过理发的王爱礼，就重新拾起了自己的专长，购买了理发所要用的设备，帮助行动不便的老人理发。

除了帮助老人理发，王爱礼还学习并购买了测血压的仪器，义务帮助社区里的老人测血压。“老人年纪大了，很多人会有高血压的情况，有的老人出去测血压也不方便，我就买了仪器，走访入户的时候就帮有需要的老年人测一

下。”王爱礼说道。

## 陪聊做家务，帮忙办业务

帮老人理完发，王爱礼和大崂爱心社团的姐妹又来到另一户独居老人的家中，陪老人一起唠嗑，帮助老人洗碗、打扫卫生。2012年，王爱礼和大崂社区的七八名工作人员一起成立了大崂爱心社团，专门帮助照顾社区里的孤寡、独居和困难老人。“其实就是经常过去看一下老人，和老人一起聊聊天，将社区的一些通知告诉老人，然后帮他们做一些家务。”王爱礼说道，“我们都觉得要只做好事，不问前程，谁家都有老人，能帮就尽力去帮，大家都很愿意尽自己一份力。”

在每个王爱礼照顾的老人家中，都有王爱礼的电话号码，只要老人有事，可以随时联系王爱礼。帮老人出社区办理业务、寻找迷路的老人、照顾生病的老人……这些对王爱礼来说，都是很小的事情，但也是因为她的付出，社区里的很多老人都很感谢她，也很信任她，一有事情，最先找的也都是她。“相比很多老人，我现在还年轻，而且帮助老人也是我喜欢做的事情，我也希望在我做得动的时候将这件事情一直做下去，帮助更多需要帮助的人。”王爱礼说道。

## 奔波3个月，帮老人解难题

卧龙管区法律顾问徐学习调解多起纠纷



徐学习正在进行普法讲座。

## 【社区律师】

□文/图 半岛全媒体记者 刘晓林

2017年7月，崂山区“一社区一法律顾问”工作正式开展，徐学习作为山东鲁能律师事务所进驻卧龙管区的法律顾问，主要负责卧龙社区、我乐社区和磅石社区的法律咨询、法制讲座、人民调解等工作。进驻卧龙管区10个月，徐学习不仅成功调解了五六起社区纠纷，还经常帮助社区工作，走访慰问社区困难居民。尽管卧龙管区地处偏远，但是不论什么情况，只要一有社区纠纷，徐学习都会赶到管区进行调解。4月17日，在北宅街道，今年43岁的徐学习向半岛记者讲述了他社区从事法律顾问的故事。

每周，徐学习都会驱车前往自己所负责的社区，了解情况，调解纠纷。除了每周定时前往社区，只要社区有矛盾和纠纷需要调解，一个电话，徐学习就会放下手边的工作赶过去。

“社区法律顾问和我原来所做的

企业法律顾问相比，事情比较琐碎，很多事情不仅牵扯到法，也牵扯到情。”徐学习告诉半岛记者，所以很多社区纠纷一次调解不成，需要多次调解，有的需要两三个月才能调解成功，调解的时候不能只用法，也需要讲感情。

从事社区法律顾问10个月，让他最有印象的调解是关于养老问题的。“我刚开始接触这件事的时候，老人的女儿都不接电话，后来我就不断给她发短信，动之以情，晓之以理，慢慢老人的女儿就愿意跟我沟通了。”徐学习说道，当时这件事情调解了3个月，后来调解成功了，也暂时解决了老人的养老问题。

除了调解社区纠纷，徐学习还经常在社区举办法律讲座，帮助社区居民学法、懂法。同时，在了解社区居民情况的前提下，还和律师事务所的同事购买了慰问品，走访慰问社区困难居民。“我们进社区就是要走好法进社区的最后最后一公里。”徐学习说道，“只要居民需要，我们就努力做好工作，在法律方面尽力帮助居民，助推社区法制建设。”



## 乱服止痛药会伤身

□半岛全媒体记者 刘晓林 整理

头痛、腹痛、伤口痛……生活中经常会遭遇一些疼痛，很多人的第一想法就是止痛，吃止痛药。但是乱吃止痛药是不科学的，止痛药需要合理使用。

止痛药使用误区有哪些？

1、不分疼痛原因，随意吃药。

一些病人发生疼痛就自己服用止痛药，发现没有效果后才到医院就诊，结果往往耽误了病情。不是对症治疗的药物，药效再强也不能有效止痛，而且容易因为剂量大而产生不良反应。

2、痛时才吃，随意停用、增减。

“按时用药”是规范化止痛治疗的原则之一，需要得以重视。按时用药能确保疼痛得到持续控制，待疼痛病因得到控制时，再逐渐减量直至停药。自行加减剂量，或造成疼痛控制不佳，或加重不良反应的发生。

3、担心不良反应不敢用药。

药品不良反应是药品固有特性所引起的，针对吗啡等阿片类止痛药物常见的不良反应，临床都会事先给予预防处理，患者无需过于担心。除便秘外，其他不良反应随着用药时间的延长都会消失或产生耐受。

4、不了解药物的不良反应。

各类镇痛药都有许多不良反应，

如阿司匹林可引起胃肠道溃疡和胃肠道出血，并诱发阿司匹林哮喘；消炎止痛具有较好的退热、止痛作用，但对于消化道有刺激性，严重者可引起胃出血和胃穿孔，且有严重的过敏反应；布洛芬可引起胃部不适、隐性出血、腹泻、呕吐及眩晕等，故有哮喘史、过敏史、胃肠道疾病史的患者及肝肾功能障碍者，应慎用镇痛药。

5、服用止痛药期间，仍然饮酒。

从药理学上讲，服用解热镇痛药期间饮酒，药物的不良反应会加倍。目前，常用的解热镇痛药有阿司匹林、扑热息痛(对乙酰氨基酚)和布洛芬等，它们本身会加重胃黏膜的损坏，而吃药后再喝酒，它们会与酒精产生双重协同作用，共同损伤胃黏膜，引起胃溃疡、胃出血和胃穿孔。

6、腹痛滥用镇痛药。

腹腔里有很多重要器官，当腹痛时滥用镇痛药，虽暂时缓解了疼痛，但掩盖了疼痛的部位和性质，不利于医生的正确诊断和及时治疗，导致疾病进一步发展、恶化。如阑尾炎可继发阑尾坏死和穿孔等，危及患者生命，其最初的表现就是腹痛。

只有合理使用才能达到良好的止痛效果。要按时给药，按阶梯用药，联合用药，交替用药，根据实际需要，服用药物剂量。