

“一对一”变成“多对一” 窗帘约定的故事在延续 窗帘后关注的眼睛越来越多

在北京西城区白纸坊街道，“窗帘约定”为老互助模式早已家喻户晓。2014年，媒体报道了樱桃园社区72岁老人殷桂芝照料90岁老邻居姜信昭的故事，两位老人以拉窗帘为信号的互助模式快速在白纸坊街道推广，如今已覆盖19个社区，结成帮扶对子百余对。

可是，随着时间的推移，帮扶者逐渐年迈，体力心力难以为继。为此，街道通过多种方式打通对子之间的单线联系，让一个个“死对子”活了起来。

难题 元老级年岁渐长 一方离世 活对变“死”对

“我和王大姐是几十年的老街坊了，没有‘窗帘约定’的时候我就帮助她，可是现在，我有点力不从心了。”80岁的孙秀敏住在菜园街社区，和85岁的帮扶对象王树森住在相邻的楼门。两位老姐妹是不折不扣的“窗帘约定”元老。

2016年11月的一个深夜，孙秀敏被电话铃吵醒，另一头的王树森说：“你快来吧，我头晕不舒服，已经打了120。”那一夜，孙秀敏陪着王姐看急诊，取药拿片子一通忙活，上演“生死时速”。

孙秀敏说，结成对子的两位老人更像知心人。刚结对时，王树森要照顾行动不便的家人，自己身体还不好，平时也没个聊天说话的人。为了给王树森解闷，孙秀敏每天定时定点

给老姐姐打电话。聊聊昨晚上的电视剧，身边的家长里短，社区里的新鲜事……傍晚，两位老人结伴遛弯，生活有滋有味。

“我们家的座机基本就是我和王姐的专线，出去遛弯我扶着她，她增加了运动量，饭量也变好了。”孙秀敏说。

好姐妹的感情一天天加深，可孙秀敏的担心也慢慢多了起来。80岁生日当天，她心里犯起了嘀咕：“我都八十了，平时也拿东忘西的，下趟楼也得喘，这可怎么办呢。”得知孙阿姨有了难处，王树森老人家里请了保姆，可是陪老人聊天这活，却谁也替不了。“我就爱和小孙聊天，保姆对我的生活照料没得说，可是体己话说不来。”王树森说。

破冰 帮扶者身体出问题 群策群力 实现“多对一”

如何打破“窗帘约定”的瓶颈，街道和社区没少想办法。这不，在建功南里社区南菜园1号院，就有一对党员夫妻承担起了“窗帘约定”召集人的职责。

刘英杰和妻子张学英都是有30多年党龄的老党员，张学英还是居委会第一党支部的支部书记，思想觉悟没得说。

“刚有窗帘约定的时候，我们俩主动帮扶了楼下的韩淑媛大姐，她住一层，我们每天上楼之前，都会去敲敲韩大姐家的门。”刘英杰说。

和其他对子类似，刘英杰两口子主要关注韩淑媛的生活细节。每逢周末，都会给老人送去刚包的饺子、热腾腾的炒菜。一旦老人有出行、看病、购物等需求，夫妻俩也会第一时间陪同前往。用韩淑媛的话说，刘英杰两口子对自己的要求“有

求必应”。

可是去年冬天，身体一直不错的刘英杰突然觉得眼睛不舒服。到医院一查，需要手术治疗，张学英也不得不把全副心思都用来照顾丈夫。

“韩大姐怎么办？我们两口子都没法管她了，到哪儿去找个替补呢？”

在支部会议上，夫妻俩把这个难题摆在了桌面上，向大家求计。

“刘哥，张姐，咱们窗帘约定现在都是一对一，或者二对一，一旦一头出问题，难以调配人员。要是能把方式改一改，变成多对一就好了。”一位党员建议。

“对呀，咱们不是有两个志愿者群么，干脆把咱们院十几对窗帘约定的帮扶人都拉进群里，一来方便社区随时掌握每对的情况，也可以帮助临时有事的对子找替补。”大家你一言我一语地讨论开了。



孙秀敏为王姐梳理头发，陪伴王姐拉家常。

可是，在聊天过程中，孙秀敏有时候接不上话，还经常要求先挂了，一会儿再聊。原来孙秀敏的老伴不久前卧床了，每天要给他翻身，清洁身体，她一边聊一边惦记着老伴，就走神了。

尽管二老已经消除“误会”，但结对帮扶中产生的新问题，确实需要解决。据白纸坊街道社会办负责人介绍，在元老级“窗帘约定”对子中，已经有一些出现了一方离世，活对变“死”对的情况。

模式 社区参与策划 为老服务 志愿者在成长

南菜园1号院的尝试给白纸坊街道提了个醒。面对街道19个社区百余对“窗帘约定”对子，街道也一直在探寻更加合理、有效的管理模式。2017年，街道制作了《窗帘约定·坊间守望服务日志》，发给帮扶人员每人一册，记录日常帮扶情况。通过帮扶日志，建立帮扶积分制——凡提供为老志愿服务的志愿者，都会获得“爱心印章”。“爱心印章”盖在帮扶人员日志上，可以兑换其他帮扶服务。

在端午节、中秋节、重阳节等中国传统节日期间，召集结对子的居民开展“我们的节日”聚会活动，让空巢老人集体过节，不让他们感到孤单。结合许多高龄老人不便下楼、只能在楼道里活动的特点，街道还开展了楼门文化打造活动。根据同一单元居民的爱好和特点，逐一打造楼门文化，展示美术作品、手工艺品、制定楼门公约，开展“最美楼门”随手拍等系列主题活动。通过活动强化居民对楼门的认同感和责任感，共建和睦的邻里关系。

如今，白纸坊街道正在19个社区孵化窗帘约定特色团队，计划在樱桃园社区重点打造“窗帘约定 樱桃飘香”项目，一方面发挥“窗帘约定”对构建新型邻里关系，恢复传统邻里文化方面的作用力，一方面凸显党建引领在“窗帘约定”项目中的引领、促进效果，擦亮坊间金名片。

老吾老以及人之老，伴随着街道为老服务探索的深入，白纸坊地区会有越来越多的老人找到知心的朋友和贴心的陪伴。每当他们用颤巍巍的手拉开窗帘的时候，他们知道，在窗帘背后，一定有一双温暖的眼睛在关注着他们。

(北晚)

名词解释——

窗帘约定，是指被帮扶的老人每天都以拉窗帘作为“暗号”，向帮扶者报平安。一旦窗帘没有拉开，帮扶者可以第一时间赶到现场施救，同时联系街道、社区和被帮扶者家属。

(江南)

谈骨论筋系列问答

头晕手麻或是颈椎病作怪 特色治筋解难题

特邀：无锡锡可中医医院谭氏筋伤中心主任、高频电火花发明人程传国教授嫡传弟子、国家非遗《古本易筋经十二势导引法》无锡地区传承人王杰和大家说一说“筋与骨”的那些事。

高女士：最近气温下降，常感觉背后发凉右手麻，还会头晕，手机上说可能是中风前兆，是真的吗？

王杰：你的症状是颈椎病的表

现。年龄增长、长期不良姿势、受凉等都会降低颈部筋的弹性，造成筋骨失衡，卡压到神经、血管，从而出现临床症状。

谭氏筋伤中心强调“松—柔—养”，除了运用谭氏筋松系列秘方、高频电火花，让药物直达深部神经根，解决临床症状外，这里将一半的精力放在防复发上，强调用“导引处方”等让骨正筋柔防复发。

治筋达人教你练“筋”

在临床治愈后，可练易筋经导引十二式“预备势”“收势”，保持筋骨平衡防复发。可微信视频号搜索“木前最后一站”学习。



(江南)