

弘扬时代新风 共建文明余杭 2024 年第一季度“美丽余杭人”发布

为着力培养时代新人,弘扬时代新风,唱响主旋律、凝聚正能量,充分发挥先进人物在引导人们树立正确道德观、价值观,全面推进建设杭州城市重要新中心中的示范引领作用,为奋力谱写“八八战略”新篇章提供道德支撑,在全区营造学习好人、关爱好人、争当好人的浓厚氛围,区委宣传部(区文明办)持续开展“美丽余杭人”评选活动。前期,经群众推荐、基层遴选、部门联审及媒体公示,胡俊超等20人获评2024年第一季度“美丽余杭人”。

记者 阮伟康



以青春之名 传良渚之声

胡俊超,1994年11月出生,杭州良渚古城旅游发展有限公司助理馆员、良渚文化社教专员。

长期以来,胡俊超潜心钻研良渚文化,深入学习考古遗址类专业知识,梳理出专业稿件86份,专业课件40余份,形成了面向不同游客的不同讲解风格。截至目前,胡俊超累计参与讲解上千场,直接服务受众访客超2万人次。

在业余时间,胡俊超同样是良渚文化的创新传播者。他积极参与各类理论宣讲活动,走访26个村社,采访80余人,收集宣讲故事100余个,将抽象的理论生动的实践相结合,切实增强良渚文化的感染力。

去年11月上旬,胡俊超作为主讲人,与全国80多名优秀宣讲员“同台竞技”,进行交流碰撞。亚运火种采集仪式期间,他圆满完成4批次亚奥理事会、亚残奥委员会贵宾和20批次国内外媒体团接待,让国内外友人切身感受良渚古城遗址的文明风采。亚运会结束后不久,首届“良渚论坛”迎来83个国家的外国友人,胡俊超积极接待工作,向广大外国友人讲述五千年前良渚先民的勤劳与智慧。今年2月5日,胡俊超以“良渚看见文明中国”为主题,在浙江省委常委会上进行理论宣讲,获得省委领导的一致好评。多年来,胡俊超先后获得“浙江省金牌讲解员”“浙江省理论宣讲先进个人”等荣誉称号。



小学校长 上演“惊心五分钟”

朱新光,1972年4月出生,余杭区良渚第三小学副校长。

3月18日早晨7点40分,在良渚第三小学附近,一位家长在送孩子上学途中不慎将油门当成刹车,撞断了护栏,连车带人掉进了河道里。朱新光闻讯立刻赶到事发现场,并迅速召集学校的安保人员进行施救。救援过程中,车内的爸爸把后座上的儿子抱出天窗,一旁的保安立即接住孩子,并递给其他保安,朱新光则一手用竹棒撬着地,一手把孩子抱到了安全地带。在大家的通力配合下,大人和孩子都平安上岸。整个救人过程耗时仅5分钟左右。

朱新光说,事发时孩子被吓到了,不停地哭,一直在问爸爸是否安全,自己的书包在哪里,车子怎么样。朱新光一边把孩子带到安全地带,一边安慰孩子。

事后,朱新光迅速与交通、运营、派出所等部门组成的一“件事”专班取得联系,一起排除校园周边的安全隐患,在最短的时间内恢复校园周边的正常上下学。因担心孩子的心理状况,朱新光还安排下心理辅导站老师,对孩子进行心理疏导,并协同班主任来到孩子家中进行家访。

平日里,朱新光在负责学校行政管理的同时,还承担着语文教学工作。他和老师们想在一起,干在一起,带领老师们在教学、教研等方面实践探索,先后获得余杭区骨干教師、杭州市优秀德育工作者等荣誉。



党务政工能手 匠心铸就魂

毛爱萍,1985年5月出生,余杭区人民检察院政治部主任。

党务和政工工作,常给人严肃刻板印象,但毛爱萍却让这项工作变得充满活力。她坚持党建统领,创建了“玉成·检心向党”品牌,组织开展“支部书记擂台赛”“党建业务双晾晒”“揭榜挂帅”等活动,让党建成为推动检察工作高质量发展的“红色引擎”。该品牌被评为余杭区“十佳机关党建品牌”、杭州市机关党建品牌,党建工作法获评全省检察机关党建与业务融合优秀案例。

她组织开展“季度之星”评选,定期宣传身边榜样,在全院营造比学赶超的浓厚氛围;创设梦“比”谈练兵超,开展“打靶比武提素能 厚积薄发展风采”、青年干警辩论赛等专题练兵活动,组织青年学社系列培训和干警综合素质能轮训,让人人皆可成才、人人尽展其才”蔚然成风;常态化组织开展形式多样的廉政教育活动,通过实践教学、宪法宣誓等活动,推动廉政教育入脑入心。

在她的努力下,政治部牵头打造的互联网检察院品牌入选全国检察机关基层检察院建设品牌,系全国获评的14家单位之一;政治部获评全省检察机关2022年度司法行政工作成绩突出集体。

多年来,毛爱萍先后获得“全国检察机关刑事申诉检察业务标兵”“浙江省万名好党员”等称号,荣立个人二等功2次。



土家族姑娘 “益”路行十余载

万鑫萍,1988年7月出生,余杭街道朗明社区社会组织服务中心负责人。

万鑫萍出生在湖北恩施州来凤县,是一名土家族姑娘。2008年嫁到余杭后,从小就随习编草鞋技法:万鑫萍带领余杭街道的少数民族居民,学习草鞋编织,帮助她们拓宽就业渠道。此后,她创办“余杭嫂手美食工坊”,打造“妈妈牌美食”,让全职妈妈的人生有更多可能。虽然身在余杭,万鑫萍没有忘记远在1300公里外的家乡,曾帮助来凤县帮扶50多个家庭妇女再就业,还发起结对助学扶贫公益。截至目前,万鑫萍累计帮扶432名孩子,组织资助金额达80万余元。

春运期间,她踊跃参与春运志愿服务,在杭州西站为往来乘客提供交通指引,帮助老弱病残搬运行李,为他们送上热乎乎的梨汤。杭州亚运会期间,她报名成为一名亚运城市志愿者,每天早出晚归,在杭师大体育馆入口为来往观众提供入场指引,以专业高效、热情周到的服务全力投入到亚运后勤保障工作中。疫情期间,她主动报名担任抗联核酸检测志愿者,还为社区捐赠防护用品、开展防疫宣传。

5年来,万鑫萍所在的朗明社会组织服务中心举办了上千场次的主题活动,为老人、年轻妈妈、儿童等群体提供各式各样的志愿服务。该组织先后荣获“浙江省优秀文化志愿服务组织”“余杭区最美志愿服务集体”等称号。



扎根基层的“文化人” 让群众品到“色香味”

陈时琴,1966年9月出生,黄湖镇虎山村村民。

20多年来,陈时琴始终坚持扎根基层文化事业,勇担“举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象”的时代使命,努力用高质量的文化服务满足基层群众精神文化需求。她成功组织了“美丽洲”大舞台、“文化走亲”“文艺献美”等多场大型文艺表演活动,常常为一个晚会创意、一次活动策划、一个节目编排辗转反侧、夜不能寐。她充分利用新时代文明实践站、学校、企业等宣讲阵地,组织开展宣讲活动,为群众带来丰富的文化视听盛宴,让群众真正品味到文化的“色香味”。据不完全统计,陈时琴成功组织了500余场次的文化宣讲,受众达120000余人次。

2017年,在陈时琴的带领下,虎山村成立了由退休干部、老党员、“虎山围裙妈妈”等群体组成的宣传文化志愿小队。基层文化工作头绪多、任务重,她总是以身作则挑重担,受到队员的广泛好评。在她的影响下,队员们积极深掘余杭历史文化底蕴,宣传党的创新理论政策,延伸公共文化服务链条,成为活跃在基层的一道亮丽风景线。杭州亚运会筹备与赛事期间,陈时琴与小队成员一起宣传亚运文化和余杭文化,协助村社开展平安宣传、反诈宣传等活动,为游客提供旅游观光、信息咨询等志愿服务,以实际行动展示自身文明风采。



幼童卡喉 “汉服女医”果断出手

赵新,1994年11月出生,余杭区第一人民医院医生。

2024年2月24日元宵节当晚,市民李某一家在某饭店吃饭,吃着草莓冰糖葫芦的女儿突然哇哇大哭起来:“妈妈,我卡住了!”李某立马慌了神,马上从背后将女儿抱住,用力冲击孩子腹部,但隔着厚厚的羽绒服根本使不上力,裹着冰糖的草莓粘在喉咙里,孩子几乎说不出话来。这时,身穿汉服的赵新刚好路过,她本打算和丈夫去瓶窑老街逛灯会,听到孩子哭声,便循着声音走了过去。“当时孩子卡住了,我心想是不是被什么东西卡到了?”在脑海飞速研判后,赵新立即抱过孩子,开始实施海姆利克急救法,前后用力冲击20多次。在赵新和丈夫的接力急救下,女孩很快把异物吐了出来,整个过程不过一分种左右。在确认孩子没有大碍后,赵新和丈夫一起离开了现场。事后,赵新家属调取了商家监控,几经辗转找到赵新,为她送上锦旗、鲜花和感谢信。

平日里,赵新也是个热心肠的人。无论是生活中还是工作中,她始终为有需要的人及时伸出援手。她曾救助精神异常的产妇,自费为其购买纸尿裤等生活用品;主动给住院无人照料伙食的患者带饭;还在工作之余为患者科普疾病预防知识,解除患者对疾病的恐惧和焦虑。同事和患者都评价她是“放心大夫”。



闲不住爱揽事的 社区“管家”

陆伟芳,1984年11月出生,瓶窑镇里留社区党委书记、居委会主任。

自2020年来到里留社区,陆伟芳始终将百姓的“急难愁盼”挂在心头,在创建未来社区、开展志愿服务、化解邻里矛盾等事务中兢兢业业,是居民眼中“闲不住、爱揽事”的“贴心人”。

她敢闯敢试、大胆创新,紧扣一个主题,建立“两大管理体系”、建强“三支队伍”,不断深化“里留窠@未来”社区。针对服务对象复杂多样等现状,她牵头成立“578”“急先锋”“红卫士”三支特色志愿服务队,以定点服务和流动服务方式,开展特色志愿服务活动,累计举办流动党群服务站活动48场,服务居民、游客、商户等16000余人次。

她坚持以数字化、智能化理念赋能老旧社区建设,带领社区工作人员和专业团队不断开展调研,在全区摸排居民、游客、商户需求,以及社区服务痛点、难点后,开发未来创业场景等刚需应用,搭建创业服务中心等平台。她十分注重提升服务群众效能,擅长整合社区资源,提出以“里享社区·留堡未来”为蓝图,深入挖掘和传承良渚文化,将“九大场景”与瓶窑老街文创街区建设、群众期盼有机结合,打造独具历史韵味的“未来社区”瓶窑样板。在她的带领下,里留社区成功创建浙江省未来社区,获评“浙江省城乡风貌样板区”等荣誉称号。



乡村文化能人 探寻“自然”密码

全星星,1986年1月出生,黄湖镇青山村青山自然学校主理人。

2016年,因为一次志愿服务机会,全星星来到青山村,成为青山村新村民。出于对这里山水的热爱,全星星和团队一起找到设计师,并四处联络捐赠方和支持方,共同成立了青山自然学校,为青少年以及社会不同群体开展自然教育培训训练,让大家了解自然科学知识、农事文化,体验山水风光。2017年以来,全星星每个暑假都会为超过100名中小學生提供夏令营活动,并结合乡镇学校情况,牵头引进女性保护机构“有良且美”,为女孩们提供社会公益服务。为了将环保理念传播给更多人,她组织开展多场分享会、工作坊、主题沙龙,不断唤起人们对自然的关注与热爱。

除了对自然以及孩子们的关怀,全星星还积极投身未来乡村建设和传统文化的挖掘。她组织团队与当地政府、商会共同策划组织了黄湖老街庙会活动,并邀请艺术家、设计师、高校学者等专业人士对老街的文化历史进行挖掘和研究,吸引了众多游客前来观赏,让这片历史街区焕发出新的生机与活力。她还给当地村委出“金点子”,提出了“自然好邻居计划”,邀请花艺机构教村民做野花插花,组织农业机构为村民培训农业知识,带领村里妇女学习舞蹈,让更多村民共享乡村发展成果、共创乡村美好未来。



从“对牛讲故事” 到“故事大王”

徐永忠,1971年10月出生,余杭区民间文艺家协会副主席。

他著有《芦苇青青》《亚细亚之光》《山魂》等长篇小说,以及大量散文游记;在全国公开刊物发表故事100余篇,全国各级征文获奖百余次;收集民间故事500余篇,讲述故事近百场。

徐永忠从未接受过系统的学校教育,但从小在故事的浸润中长大,使得他十分热爱讲故事,甚至在放牛时将故事讲给牛听。一次偶然的机会,村里老人建议徐永忠多讲本地的故事传说,让他受到很大启发。从那以后,徐永忠开始骑着自行车到处走访收集故事,《鸢鱼灯》传说正是在这种契机下被整理出来。后来,鸢鱼灯被评为省级非物质文化遗产,并在2023年“游”上亚运舞台。

他多次走访三国名将统帅的后人,多番查阅历史资料,数次去江阴实地考察,整理出版《凌统传说》,并通过讲述凌统故事,让更多人了解家鄉鸢鱼。为了进一步挖掘余杭文化,他有一有空就去田野采风,曾因茅塘村某老房子上的革命标语,拜访一位老阿婆十余次,最终整理出《新四军被服厂》和《七鑫汽油灯》两个纪实故事。而茅塘村也在不久后被发现为红色旅游景点,老房子被列为杭州市文保单位。如今,作为仙伯坑村文化乡贤的徐永忠,依旧为村民讲述着山乡传说,成为名副其实的“故事大王”。



雨夜撑起“平安伞” 暖心守护迷路少年

管惠国,1972年3月出生,仓前街道“庭园农家菜”店长。

3月5日傍晚时分,阴雨连绵,在店内工作的管惠国突然看到店对面的马路上有一个人在雨里大声哭泣,他立即招呼儿子管澄浩过去查看情况。管澄浩上前发现,一位少年全身被雨淋湿,身体不停发抖,情绪也有些失控。见状,管澄浩立即将其拉入店内。

管惠国一家见少年如此情形,便立即上前询问。少年表示,自己已经很久没有吃过东西了。管惠国的妻子立即给他端上了热腾腾的饭菜,还拿来保暖的罗衣放在少年身上。其间,管惠国一家不断询问少年的个人信息与家庭情况,但少年的回答含糊不清。此时,管惠国逐渐意识到少年似乎存在沟通障碍。

少年填饱肚子以后,便想要离开,管惠国一家便给他提供了雨伞。当看到少年出门后一直站在路边,管惠国仍旧不放心,就再次让儿子将其带回店中,并迅速与辖区民警取得联系。报警后,管惠国一家才得知,原来少年已经走丢了两天。最终,民警上门将少年带走并安全送回家中。

平日里,管惠国一家也是“模范家庭”。疫情期间,管惠国一家自告为一线抗疫人员配送“关爱套餐”,每当有退役军人和优抚对象来店购吃饭,管惠国总会给予“优待优惠”。今年3月,管惠国家庭被仓前街道授予“2023年度最美家庭”称号。



以科技为盾 守护良渚文脉

杨鑫,1987年8月出生,良渚古城遗址世界遗产监测管理中心综合管理科副科长。

自2017年入职以来,杨鑫多次赴北京参与良渚申遗相关材料校对等工作,曾连续21天加班加点,完成200余万字的文本校对。2018年,他参与国际专家现场接待,负责考察方案的撰写、专家接待等各类事项,并现场参与第42届世界遗产大会和43届世界遗产大会,高标准完成国外机构对接、现场翻译等工作。

2020年,杨鑫牵头开展“良渚古城遗址监测预警系统大屏显示提升”项目,进一步提升良渚遗址监测预警能力。2022年,为建立文物“发掘、保护、研究、利用”闭环体系,杨鑫积极参与打造“良渚遗址5000+”数智应用。

从需求分析调研到业务流程图的设计,从基本框架搭建到“三张清单”梳理,从系统开发搭建到应用实战实效,杨鑫全身心投入到工作中,累计组织开展人工巡查1万余次,无人机累计拍摄200余次,采集录入本体保护数据2700余条,对接环境数据128732条,解决预警事件85件。

得益于杨鑫的不懈努力,“良渚遗址5000+”数智应用获评“2022年度浙江省数字化改革最佳应用”“2022年度浙江省改革突破奖提名奖”“2024年全国考古遗址保护展示优秀案例”等多项荣誉,相关经验做法获中央全面深化改革委员会办公室专刊刊发。



两年贴心护送 诠释“执法为民”

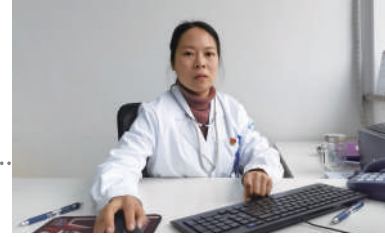
何生建,1978年2月出生,余杭区综合行政执法局余杭中队协管员。

今年3月,市民罗先生将一面印有“情真意切暖人心,人民城管为人民”的锦旗送到了何生建手中,话间是道不尽的感谢。

原来,早在2022年,负责道路巡查保序的何生建发现,每天早上9点左右,总有一腿腿脚不便的路人穿过车流不息的钱学森路,前往马路对面的人工智能力中心。经过这条路有几层的人,管惠国每次经过都要走得十分艰难。放心不下的何生建便主动上前搀扶,并在短暂沟通中结识了患有小儿麻痹症的罗先生。从那时起,何生建便尽护送到罗先生上班。

起初,罗先生对何生建的热情有些抗拒,曾涨红着脸推却了好几次。直到一个下雨天,外出执勤的何生建在结束工作后回人工智能力中心,正好碰上罗先生下台阶打滑。“当时场面很危险,如果不是及时赶到扶住了他,他很可能会从台阶上摔下来。”何生建回忆道,“自那天起,罗先生终于开始接受我的帮助。”

为了更好地护送,何生建将罗先生的状况进行了汇报,得到了领导的支持与认可。后来,家属组建起了以何生建为主要护送人的“传达带”。当何生建外出执勤有事时,其他队员便开始接力护送。此后近两个月的时间里,队员们每天都在路口一起完成“今日使命”,将这个暖心故事续写下去。



扎根基层19年的 全科医师

洪剑娜,1983年10月出生,百丈镇社区卫生服务中心全科门诊科科长。

2005年毕业后,洪剑娜来到百丈工作,一待就是19年。由于家住得比较远,洪剑娜每天上班需要来回90多公里,花费2个小时,但她却总是说:“总要有个人驻留在山区,百丈已经是我的第二个家乡,我想一直为山区的老百姓服务”。

由于农村居民居住较为分散,与医院距离较远,再加上山路崎岖,交通不便,很多患者来看病像是“过难关”。洪剑娜深知患者的不易,总是不厌其烦地一遍一遍为他们解答,还利用午休时间出诊,甚至帮助他们导尿、换药。她总是设身处地为患者着想,在保证医疗安全的情况下,想方设法让患者少花钱,看好病,真正为患者减轻负担。

疫情期间,洪剑娜总是冲在最前线,协助各村做好核酸采样,为居家观察人员上门测温、送医、送药。2021年夏天,区级高温点需要派驻医务人员,她主动提出前往。近40度的高温天,洪剑娜穿着闷热的防护服,没过几分钟,衣服就被汗水浸透。隔离点里不分黑白日月,忙的时候每天只能睡上三四个小时,但她从来不曾苦、不喊累。

工作期间,她先后荣获“杭州市优秀基层医生”“余杭区卫生健康系统疫情防控工作先进个人”等称号,也成为百丈社区卫生服务中心唯一一名在职期间获评“高级职称”的医生。



“90后”外卖员 单手托举生命

杨康,1996年8月出生,美团外卖瓶窑站点外卖员。

2月23日傍晚,瓶窑镇一桥上有男子欲跳河轻生。接警后,瓶窑派出所值班民警迅速赶赴现场,并同步指挥附近巡逻组寻找该男子。18时05分,巡逻组在桥上发现了一名年轻小伙。正想上前询问情况时,对方竟向民警身上立即扔下手机,翻越护栏,纵身一跃。警务人员疾步快冲上前,及时拉住了小伙的手臂。

但小伙不断挣扎,光滑的衣服面料更是加大了救人的难度,拉住的手臂慢慢下滑。关键时刻,正在送外途中的杨康立即停下车,随后一个翻身来到大桥栏杆外面,踩着巴掌宽的边沿,一只手拉住栏杆,一只手臂紧紧抓住对方的手腕,使劲往上提。

“当时民警已经抓住了小伙子的手,但是栏杆挡着,小伙子挂在外面又没有支撑点,那我就翻出去给他做一个支撑。”杨康说得很平静,但当下着小雨,大桥外沿宽约10厘米,稍有不慎就会坠入河中。“我手抓着栏杆呢,没事,救人是我最要紧的。”杨康的奋力托举结束了这场惊心动魄的救援,轻生男子被顺利救下。确定男子平安无事,杨康便骑上电动车离开了现场。

平日里,同事们遇到骑车摔倒、电动车故障、订单超时等问题,杨康也总会主动上前帮忙。“能帮肯定要帮,需要我的时候,我一定会‘搭把手’!”杨康说。



南方小土豆高铁救孩 东北小冻梨难忘恩人

陆晶晶,1992年10月出生,良渚街道社区卫生服务中心护士。

2月11日晚上10点,由哈尔滨至杭州的Z178列车上突然响起了一则紧急寻医广播:“4号车厢一名女童突发疾病,紧急寻求医务人员……”刚结束哈尔滨旅行返程的陆晶晶听到广播立刻站了起来,嘱咐好同行的儿子后,便背上自备的小药箱前往救援。乘务员下车后,她立即拨打了110请求救援,并在河边找到一根长长的竹竿,连忙举起来向河中央的孙炳华伸过去。

天寒地冻,河水刺骨,孙炳华来不及多想,有一股莫名的勇气。水深大约有两米多,加上是夜晚,孙炳华游到河中央时,不仅够不到水底,也看不到溺水者在哪,只能凭借自己良好的水性在水中一点点摸索。短短的一分钟,对孙炳华来说像是一年一样漫长。他心急如焚,在水中四处试探,终于摸到了溺水者的衣服。孙炳华急忙将溺水者托举出水面,随后拉着溺水者向岸边游去。闵昌国见状,也赶紧上前帮忙,二人最终合力将溺水者拉上岸。

上岸后,二人才发现,溺水者居然是一位80岁高龄的老人!老人尚有意,但身体已冻僵。不久后,派出所、消防、急救人员陆续到场,对老人进行了一系列检查,在确认其安全并调往住所后,老人被送回家中。而孙炳华二人在确认老人无碍后,悄悄地离开了现场。

事后,小孩家长特地邮寄了锦旗和感谢信给陆晶晶表达感谢。锦旗上写着:“高铁南方小土豆救孩 东北小冻梨难忘恩人”。



六旬老人勇救 八旬溺水老太

孙炳华,1965年7月出生,仁和街道九龙村村民。

2023年12月28日晚9时许,寒夜中的一声“救命”打破了九龙村的宁静。正在家中休息的孙炳华闻声急忙出门查看,发现家门口的河中有人正在挣扎。“不好!有人落水了!”他急忙叫喊起来,随即立刻脱去衣服扑进河中,进行救援。村民闵昌国也恰好经过此处,听到求救声后立马拨打了110请求救援,并在河边找到一根长长的竹竿,连忙举起来向河中央的孙炳华伸过去。

上岸后,二人才发现,溺水者居然是一位80岁高龄的老人!老人尚有意,但身体已冻僵。不久后,派出所、消防、急救人员陆续到场,对老人进行了一系列检查,在确认其安全并调往住所后,老人被送回家中。而孙炳华二人在确认老人无碍后,悄悄地离开了现场。

事后,小孩家长特地邮寄了锦旗和感谢信给陆晶晶表达感谢。锦旗上写着:“高铁南方小土豆救孩 东北小冻梨难忘恩人”。



是孝顺孙女 也是贴心侄女

石惠红,1987年4月出生,中泰街道南峰村村民。

母亲在石惠红很小的时候就离家出走,留下她和妹妹、奶奶一起生活。从记事起,石惠红就力所能及地帮奶奶做家务。长大后,她更是成了家里的“家长”,包揽了家中大大小小的事务。

二伯一家是残疾人家庭,石惠红主动帮忙照料智力残疾的堂哥。三伯身患多重疾病,石惠红将自己的儿子托付给奶奶照看,自己赶往医院去照顾三伯。

在平时照料奶奶的过程中,石惠红的秘诀“就是‘细致入微’”。冬天太阳出来的时候,石惠红就把奶奶请到院子里坐坐,晒晒太阳,呼吸新鲜空气;夏天天气炎热的时候,她每天坚持给奶奶擦身体、换洗衣裤。吃饭时,她会把肉和菜切得细碎的,只为了让奶奶方便咀嚼。她穿着朴素,自己舍不得花钱,但老人喜欢吃什么,她总是毫不犹豫买回来,给老人改善伙食。疫情期间,石惠红头疼脑涨、浑身乏力,但还是拖着病躯把奶奶照顾得很好。

姐姐的言传身教感染了她的子女。孩子们从小就懂得了要孝顺父母、懂得感恩,整天围着老人转,把好吃的都留给人吃,乐得老人总是笑得合不拢嘴。在石惠红的精心照料下,奶奶现已94岁高龄,但穿着干净整洁,脸上经常洋溢出幸福的笑容,一家人其乐融融。