

党群议事会画出“同心圆” 七旬老人成了“主心骨”

本报记者 梁智玲

1990年建成入住的居民小区,距今已有30多年。小区里老街坊、老邻居,无一例外都把71岁的任铁龙当成“主心骨”。这是为啥?7月份的一天,记者来到山阳区艺新街道工字路社区云台小区,从小区议事会主任任铁龙和小区的故事中,寻找一分耐人寻味的情谊。

任铁龙今年71岁,说起他和云台小区的故事,他用“割舍不下”四个字概括。1990年,云台小区建成时,他是第一批入住的业主。当时的云台小区可谓高档小区:铝合金窗户、集中供暖、外墙贴瓷砖,住在这里别提有多神气了。但好景不长,随着开发企业的倒闭,这个小区再无人管理了,一系列问题随之出现:垃圾无人清运、下水道经常堵塞、经常出现丢东西问题。小区环境越来越差,很多老邻居无奈搬了家,任铁龙也搬走了。“虽然搬走了,但我的心里很不是滋味,在这里住了十几年,有割舍不下的感情,眼睁睁看着小区越来越乱,怎能忍心?”他在心里反复想着这个问题。

2018年,云台小区在辖区街道办事处和社区的指导下,成立了党群议事会,时年66岁的任铁龙担任主任。他们定下了“齐心协力、发挥余热、改造小区、服务大家”的目标。紧接着,小区又有了楼长、单元长。任铁龙带领集体团队,通过党群议事会画出“同心圆”。

任铁龙完全忘记了自己是年逾花甲的老人。他们以问、议、定、办、晒、评六步议事程序,制订了老旧小区升级改造方案。通过居民集资、党员、爱心居民捐款,废旧物资改造利用等方式筹措费用,置换下水管道100余米,硬化小区地面1300余平方米,并安装了小区大门、监控、照明等设施,小区环境发生了很大变化,成为周边居民羡慕的样板小区。

小区改造完成了,居民长长松了一口气,出门就夸党群议事会、夸任铁龙。可在任铁龙带领下党群议事会又在琢磨大事:“怎样才能让楼院持续保持良好的状态?”他带着党群议事会成员多方考察,最终征得居民的同意,引进了河南省幸福树城市服务有限公司,对小区实行物业管理。记者在采访时看到,如今的云台小区环境优美、安全舒适,群众获得了更多居住幸福感。

很多之前搬走的住户又搬回来了,任铁龙的干劲越来越大,他一刻也没停下来,想尽办法为群众提供更好的居住环境。他组织成立了小区综合治理志愿协会、“红马甲”安全排查队、“红袖标”义务巡逻队、小喇叭平安宣传队、青少年成长关爱队、“和事老”矛盾调解服务队,对小区共建、共治、共享的方方面面进行细化。他还乐于接受新事物,不断创新服务形式。他建立小区居民微信群,广泛宣传党和国家的各项政策和措施,弘扬主旋律、传递正能量;他收集锁修、疏通管道、修家电、收废品等各类日常服务项目的联系方式,通过便民措施告知栏公布,方便居民联络;他通过办墙报、组织慰问老人、迎七一、庆国庆等活动,活跃了小区气氛,凝聚了人心,为居民构建更加和谐的人文环境。

“云台小区的美丽蜕变,不仅体现在硬件设施的升级改造中,还体现在后续的管理模式中。党群议事会与物业管理公司经常坐在一起共商共议小区方方面面的工作,凝聚了人心,我们小区有了‘主心骨’。”记者在云台小区采访时,小区居民刘先生说出了心里话。

任铁龙的工作状态,比年轻人还要积极,可毕竟岁月不饶人,年过七旬的身体,他也时常感觉到累。家人劝他多休息,可他却停不下为民服务的步伐。“我是一名党员,也是退伍军人,现在有时间、有精力,多为群众办点实事,心里很踏实!”他说。不久前,任铁龙又获得了一份荣誉——“红色物业”党建指导员聘任证书。他说,云台小区是样板,今后要以点带面,影响、带动周边其他小区,共同成立社区党群议事会联盟,更好地服务群众。

伏天解暑有误区 来听听健康专家的建议

本报讯(记者梁智玲)三伏天如何解暑?多喝绿豆汤、多吃苦味食品、多吃生姜……民间流传这些方法,你有没有听说过?这些方法是否正确,有没有科学依据?下面由市疾控中心健康教育所所长张绍均为大家提出一些建议。

首先说绿豆汤解暑。很多家庭一到三伏天,顿顿离不开绿豆汤。其实,绿豆汤虽然是解暑佳品,却并非人人适合。首先,寒凉体质者不适合多饮用绿豆汤。其次,即便是健康人群,也不建议天天饮用绿豆汤,一般成人一周饮用2至3次即可。第三,绿豆中含有的低聚糖易使人胀气,肠胃功能弱者不可过量饮用。绿豆有解毒功效,如果正在服药,也应在医生的允许下,再

饮用绿豆汤。

苦味食品可以清火,是很多老年人坚持多年的“真理”,进入三伏天高温时节,苦味食品又占据了老年人的餐桌。“前几天感觉上火,咽喉疼痛,吃了几天苦瓜,喝了苦丁茶,反倒觉得肚子不舒服,不知道是不是我不适合吃苦味食品。”市民邹先生说。张绍均说,常见的苦味食品有莲子心、苦瓜、莴笋等,苦能清热解毒,还能祛暑、消除疲劳,伏天可适量食用。但是,在选择苦味食品时,要根据自己的身体情况来定,脾胃功能弱、常手脚冰冷的人,不宜常食苦味食品。

夏天养生要多吃生姜,还要在最热的时候锻炼身体,以热制热,才能逼出体内的寒气。这种说法是否正确?中

医认为,生姜味辛,性微温,具有发汗解表、散寒止痛、温中止呕等功效。夏季吃生姜可以温胃健脾。平常手足发凉、易腹泻者可适当吃些生姜,但阴虚内热、内火偏盛者忌食生姜。

俗话说说的“冬练三九,夏练三伏”,这话有一定道理,但在运用中也要讲究方法,否则可能会适得其反。张绍均说,三伏天气温高、气压低、湿度大,老年人一定不要过度运动,因为出汗多会导致血液黏稠,容易引起心脏病、脑梗等的发生。伏天锻炼要避开高温,选择阴凉的地方、凉爽的时间。同时,在锻炼时宜选择散步、打太极拳、练五禽戏等轻缓的运动,达到微微出汗的状态即可。

老年人莫成暑期“手机控”

本报记者 梁智玲

暑期痴迷电子产品,不仅是中小学生的“不良嗜好”,也成了老年人的“痛”。近日,不少读者反映,暑假期间全家人的作息规律被打乱,退休在家的父母成了“手机控”,甚至严重影响了作息和健康。“半夜不睡觉刷视频,早上睁开眼先戴上老花镜玩手机;做饭时要打开手机刷抖音,一刻不停地往家庭群里分享信息;一天到晚‘宅’在家,几天不出门是常态。”今年43岁的市民李女士这样描述妈妈的暑期生活。

李女士的妈妈今年70岁。进入7月份以来,彻底开启了“暑假生活”,刚开始的几天,趁着不用接送外孙、孙女上学,她的身心得到了放松。可一周过后,妈妈好像迷失了方向一样,开启了没有任何规律的生活。李女士每次回家,总是看到妈妈瘫坐在沙发上,或者躺在床上,戴着老花镜捧着手机玩,精神状态远不如从前。之前妈妈热爱的广场舞、诗歌朗诵等活动,完

全被抛在了脑后,一日三餐也不能正常吃,经常胡乱吃点东西了事。

令李女士最担心的事情还是发生了。上周,妈妈说头痛、腰疼。李女士请假带妈妈到医院检查,并未发现有太明显的疾病。“与暑期生活不规律有关,长期待在空调房内,长时间玩手机,有损老年人的健康。”市中医院中医康复专家杨明军说。与年轻人相比,老年人身体各器官功能逐渐衰退,长时间看手机更容易引起或加重原有疾病。比如,长时间低头看手机会加重颈椎病;长时间盯着手机小屏幕会导致视力下降;长期静坐容易血液黏稠引发心脑血管意外等。他建议适可而止,不要让手机占据太多时间。

其实,除了长时间“低头”对身体造成的危害,信息过量给老年人带来的心理危害也要注意。市民梁先生对67岁的母亲辨别信息的能力十分担忧。他的母亲学会使用智能手机后,一天中有十几个小

时都在刷视频、浏览信息,对很多视频和信息里传递的错误养生知识奉若至宝,不仅自己拿来实践,还分享给亲朋好友。进入暑期以来,由于居家空余时间更充足,母亲也“变本加厉”,听不进去任何人的劝说,让家人十分无奈。

手机成瘾为何会找上“银发族”、并且在暑假期间尤其突出?我市国家级心理咨询师朱女士说,一方面,老年人能够自由支配的时间多,接触手机的机会也多,玩起来没有时间的束缚。另一方面,手机上的聊天、点赞、互动等功能,满足了老年人的好奇心和探索欲,成为他们寻找存在感的方式,时间长了就会上瘾。暑假是一个特殊时期,很多老年人在这一时期没有了接送孩子上下学的任务,身心处于放松状态,用手机填补空余时间就成了顺理成章的事情。因此,建议老年人在享受手机为他们带来的便利的同时,适当节制,莫成为暑期“手机控”。