

老骥伏枥 献余热 老有所为 显丹心

本报记者
梁智玲

6月13日一大早,李明教像往常一样,和几名志愿者约好,来到省运小区入口处,当起了秩序维护员。“俺小区和集贸市场离得近,人流量大,消防通道经常被堵塞。在社区的帮助下,消防通道才畅通起来,我们几个可要下功夫维护秩序,让大家早日养成好习惯。”李明教说。

和李明教一起引导秩序的,都是居住在小区里的老人。65岁的宗凤香、71岁的范俊香、60岁的范花荣……这些老人一个比一个劲头足。“大家的事情大家共同完成,我们退休了时间多,多付出点是应该的。”范俊香说。

省运小区建于上世纪90年代,10年前,曾是附近出了名的脏乱差小区。可如今,这个小区面貌大变样,不仅通上了“双气”,还配备了无死角监控、门岗、车棚、路灯等设施,小区里新铺的柏油路面一点也不比新小区差。环境变好了,这几年,很多搬走的年轻人又搬了回来。“在落实党的好政策过程中,党群议事会没少下功夫,小区里的退休老人老骥伏枥,为大家办了很多好事。”记者在该小区采访时,一名居民说。

多为大家办好事,正是李明教和党群议事会成员工作的动力。这几年,党群议事会每年都定下一个目标,解决小区居民最关心的身边难题。从2018年开始,小区亟待解决的难题逐一破解,先是通了燃气,告别了烧煤球、搬液化气罐上楼的生活;又通了暖气,寒冬腊月老人、小孩都不再受

冻;紧接着,小区又进行了改造,路平、灯明、排水通,小区居民生活越来越舒适……

今年年初,李明教带领党群议事会成员又开始琢磨大事:“小区的消防通道一直不畅通,安全隐患很大,以前曾发生过房屋失火消防车进不去、住户突发疾病耽误救护车进入抢救等现象,我们必须商量一下解决这个问题。”他的想法得到大家的一致认可。怎么解决?党群议事会成员广泛征集住户的意见,多次开会讨论,最终决定从两个方面采取措施:在消防通道两侧安装护栏,阻止车辆乱停乱放;成立秩序维护组,每天安排人员到现场宣传,引导人们形成文明习惯。

在社区的帮助下,省运小区党群议事会成员的想法落实了,堵塞多年的消防通道畅通了。这个消防通道为两个小区共用,大家都成了受益者。6月13日上午,烈日下,李明教和几位老年志愿者在路口维持秩序,他们顾不上抹一下额头的汗水。“我们要把这件事坚持到底,直到大家养成好习惯。”李明教说。

在党群议事会成员心中,小区要想越来越好,除了提升硬件环境外,还要提升软实力,抓好精神文明建设。这两年,他们也下了一番功夫。走进省运小区,西侧文化墙十分引人注目。去年重阳节、今年三八妇女节,小区举办了“百家宴”活动,邻里一家亲,大家欢聚一堂庆祝节日。去年,党群议事会还邀请豫剧名家,为居民唱了一台戏,营造了浓郁的文化氛围。

值得一提的是,省运小区的图书阅览室去年也建成了。这个阅览室位于小区正中心,为居民提供着精神食粮。“阅览室的很多书都是居民从家里拿出来共享的,没有专职的管理员,党群议事会成员谁有时间,就主动来维护、管理。”李明教说。

明年该小区会有哪些新变化?李明教带领党群议事会成员已经定下目标:准备把小区绿化搞好,把闲置的空地都种上花草草,美化家园,让居民生活更有品质。在这些老人的努力下,省运小区年年获奖,山阳区十佳党群议事会、山阳区优秀党群议事会等一个个荣誉,是对他们最大的褒奖。

左图 李明教在阅览室整理图书。
本报记者 梁智玲 摄

“李叔,俺家楼上房子漏水,你帮忙协调一下吧?”“李师傅,俺家儿子和媳妇这几天闹别扭,你帮忙调解一下吧?”在山阳区东方红街道文化巷社区省运小区,党群议事会主任李明教是居民心中的“大管家”。1200余人的小区里,69岁的李明教退而不休,仿佛大家长一样,带领着几名老年志愿者,每天24小时在线为居民解决各种难题。

■ 养生堂

高温天气来袭 老人注意三点

本报记者 梁智玲

连续数日的高温天气,让很多人直呼“吃不消”。高温天气下,心肺功能异常、体液流失过多、食欲下降。市疾控中心健康教育所提醒,极端天气下,老年朋友要格外预防中暑、心脑血管疾病等病症的发生,高度关注身体各项指标变化。

持续高温下,人体中暑风险明显增加。这是因为在正常情况下,人体体温相对恒定,保持着产热、散热的动态平衡,机体内环境稳定。在外界持续高温的情况下,人体体温调节能力会被打破,导致散热困难,体温也随之升高,增加中暑风险。老年人身体各项机能调节能力较差,长时间处于高温环境中,中暑的风险会更高。

6月10日以来,我市持续高温天气,76岁的周先生出现了明显的胸闷、烦躁等症状。“血压高长期服药,心脏功能也不是太好,高温天气下应格外注意,尽量减少外出。”周先生到社区医院就诊时,医生对他说。市疾控中心健康教育所提醒,极端高温下,心脑血管疾病高发,老年朋友应从以下三方面预防。

一是避免长时间暴露于高温环境中。高温来袭,防暑降温工具不可少。老年朋友应注意降低居住环境温度,开启空调降温,打开电扇促进空气流通。如果喜欢户外锻炼,应避免一天中的高温时段,尽量选择早晨、傍晚温度较低的时间。同时,在锻炼前也要注意提前检查身体情况,锻炼期间注意防暑降温,确保身体状态良好。

二是注意增加水分的摄入,保持均衡饮食。高温天气下,很多人会遇到食欲减退的情况,老年人更是如此。在日常饮食中,提倡选择清淡、易消化的食品,补充足量的水分,同时增加水果和蔬菜的摄入量。如果患有糖尿病、心脏病等疾病,可在医生的指导下搭配适合的营养餐。比如,糖尿病患者应注意糖分的摄入,选择低糖的食物;心力衰竭者要注重体液管理,在不增加心脏负担的前提下,分次、适量补充水分;肠胃功能弱者应谨慎食用冰镇饮品,避免发生急性胃肠炎及更加严重的情况。

三是应高度关注身体生理指标,注重身体感受。早晚进行血压、血糖监测,是很多老年人的日常生活习惯。在高温天气下,关注身体生理指标的习惯,更应该严格保持。对患有心脑血管疾病的患者来说,高温天气期间应加强血压、心率、尿量和血糖等方面的监测,及时向医生反馈指标变化,严格规律使用药物,适当增加门诊随访的频率。另外,对于老年朋友而言,还应格外留意身体的感受,切勿有逞强心理,忽视身体传递的信号,以免错过治疗时机。



■ 记者手记

余热生辉当称赞

□ 梁智玲

从60岁到69岁,李明教在为民服务的岗位上持续奉献着。他说,有机会奉献余热,有能力为民办事,是晚年最大的幸福。如果身体条件允许,他会继续坚持下去。

老有所为,让余热生辉,是很多老

年人积极的养老观念。在我市,很多小区的党群议事会都有老年人参与,他们时间充裕、经验丰富,在推进基层治理过程中发挥积极作用。为了更好地奉献社会,他们忘我的工作态度、积极主动的工作方式,让居民感动。

老牛自知夕阳晚,不须扬鞭自奋蹄。奉献本身值得尊敬,老年志愿者传递的正能量,更值得我们学习。在为积极奉献的老年人点赞的同时,社会各部门也要为老年人创造、搭建更多的奉献平台,形成尊老、爱老、敬老的良好氛围。