

心语传真

## 浓浓助老情

郑天佑

我是阳曲县新安东街社区居家养老的空巢老人，前段时间，社区派员上门摸排家庭适老化改造项目，并进行了填表申报。仅隔几天，这一爱心项目便予以兑现，太原市民政局的爱心人员亲自上门赠物，并一步安装到位。

2020年12月26日晚，社区一位女同志来电话预约：“明天社区要派人到您家送物品，请留人。”次日早晨，我出门时给老伴做了安排。

上午11时，一个陌生电话打来，是市民政局家庭适老化改造服务人员，要上门给我们送物安装。我马上拨通老伴的手机，告知这一温暖的信息。

中午回到家中，爱心物品摆了一堆：厕所扶手、

助老四件套、移动床边小桌、感应灯、天然气报警器。看到这些礼物，我真的很感动，件件都是为老人着想准备的，很适用。尤其是那个移动床边桌对我来说一桌多用，半夜里有了灵感，拉到床边爬在床上就能当写字台。

老伴感慨地对我说：“今天来的这三位小伙子真好，送水不喝，给烟不抽，摆着水果不动。带着工具要安装，我说今天孩子们回来了让他们安吧，然后我抱起爱心物品与两位小同志合影留念。”

听了老伴一席话，我也深有感触：当今社会就是好，助老活动年年搞；社区视老为亲人，亲情相联又一春。



闲庭漫笔

## 邻里小善也暖心

梁建军

俗话说：远亲不如近邻，近邻不如对门，说的就是邻里关系在生活中的重要性。邻里住在一起，经常见面打交道，就有了感情，家里有急事、难事可能最快伸出援手的就是邻居。虽然现在高楼大厦，通讯便捷，邻里之间的联系少了许多，但是一举一动，仍然影响着人们的心情。

那天，我双手拿着快递，往楼梯间走，前面一位邻居开了楼梯门电子锁，就进了楼梯间。我以为他没看见我，平时也没说过话，就不紧不慢地往台阶上走，谁知，他又探出头向我望来，在等我。我急忙快走几步，他给我打开了门，我急忙说谢谢！他笑着说：“不客气！”电梯也下来了，我们进了电梯，他又问：“几楼？”接着帮我按了楼层，我微笑着点头致谢，心里暖暖的。

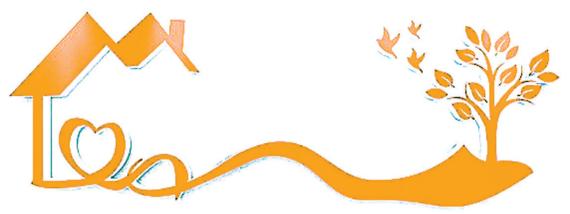
院门外窄窄的人行道上有个变压器架，放置变压器的角铁伸在了外面，路过时正好在人的头部，看着很危险。那天我出门，看到一位邻居在那不知

鼓捣什么。回来才看到，那角铁用一个塑料袋子厚厚地裹上了，还用胶带固定好。小小的举动却解除了一个安全隐患，虽然裹的塑料袋子不那么精致，却越看越美。

社区小杨就住在我们楼上，前段时间，她给我们建了一个“香榭舍公寓居民群”，给大家生活也带来了很大方便。疫情通报、安全常识、人口普查、煤气年检等等在群里发个通知就都知道了。居民家里有个事情要告知邻居或向邻居了解情况也在群里发个信息，还可及时沟通情况，减少误会。那天，正准备洗澡，一开水龙头，水流小了，第一感觉，要停水了。打开微信群一看：“1号楼各位邻居，水管故障，急需维修，影响大家一个小时，请见谅！”下面还有好多回复，都表示理解。原准备储水，这下就不用了。

有时，邻居家没煤气了，没电了，也在微信群里问一声：“邻居们，是不是停气了？”这时有人就回应，“有煤气，是不是欠费了？”邻居就会表示谢意。有的邻居不会网上缴费，其他邻居还会耐心指导。一次，晚上10点多了，妻子在家练习手风琴，以为外面听不到，微信里有人说：“哪位练琴，能否声音小点，孩子要休息。”是楼下邻居。妻子马上道歉，停止了练琴，避免了对其他邻居的影响。

邻里之间，一个点头、一个微笑、一个沟通、一份理解、一个举手之劳，看似不经意，却是一种善举，一种文明之举。这种小善，传递着邻里之间的温暖，增加着人与人的和谐，方便别人，快乐自己。



呼声建议

## 呼唤“银发门诊”

宋希兰

看病难，老年人看病更难，这已成为当今的一大社会问题。尤其是离退休的老年人，大多身虚体弱，患病的概率比年轻人要多得多，经常光顾医院的自然就多。但当他们经过车马劳顿一番周折到了医院一看，这里已是人满为患，挂号排队、检查排队、交费排队、取药排队，凡有窗口的地方都是一溜长蛇阵，见此阵势老者们早就惊出一身冷汗，就凭这弱不禁风的身子骨怎能承受得了如罚站一般的折腾，无奈这病只好不看，回家随便买点药吃算了，至于耽搁不耽搁那就顾不上了。

从读报中得知，浙江省医院自设立“银发门诊”以来，反响好，口碑佳，取得了积极的社会效果，为

老年人就医解决了大难题，每天来这里看病的老年患者多达4000人，多数都是慕“银发门诊”之名而来。这“银发门诊”确实不负众望，不管来多少人，随到随看随走，绝无排队等折腾之苦，而且还有护士相陪照顾，化验、交费、取药等全程服务，老人们个个深受感动，纷纷打电话写信表示感谢。

浙江省开设“银发门诊”的做法，既适应了时代的发展，满足了老年人的需求，又体现了社会主义制度的优越性和敬老助老的传统美德，其精神难能可贵，值得借鉴和发扬，希望有更多的医院投入到这一行动中来，让“银发门诊”遍地开花，为全社会的老年人造福。

特别关注

## “老年人进健身房”需因势利导

王琦

说起老年人健身，不少人的脑海中立马会浮现出来跳广场舞的大妈和用头撞树的大爷。但是随着健身方式的日益多样化，不少“银发族”也开始赶时髦，走进了健身房。

去年，某家商业机构发布的《中老年健身行为》分析报告显示，66.4%的中老年人几乎每天都健身。在老年人健身意识不断增强的同时，老年人的锻炼方式更加个性化、多样化，不再满足于过去那样遛遛弯、做做操，而是开始走进健身房，参与一些更加科学系统、更加有效有趣的项目。

在传统观念中，老年人强调静养，宜静不宜动，即使锻炼也应进行平和、舒缓的运动，不适合剧烈运动。但是现代研究表明，老年人如果能够坚持长期的、稳定的、系统的上下肢力量训练，就可以减少血液中的胆固醇含量，降低冠心病等“富贵病”的发病率，使得老年人下肢的平衡能力、灵敏能力不断增强，减少跌倒或是磕碰而造成的伤害。于是，不少老年人纷纷改变过去的观念，选择健身房作为锻炼方式。

“老年人进健身房”，折射消费观念升级。过去，老年人给人的感觉往往是“能省就省”，喜欢免费的露天健身设施，以及头撞树、广场舞等不花钱的健身方式。如今，不少老年人从社区广场涌入健身房，愿意“花钱运动换健康”，体现了老年人消费观念的转变，令人欣喜。

当然，毕竟“岁月不饶人”，老年人体力减退，有的还有各种老年疾病，到健身房锻炼还是要因势利导，趋利避害。一方面，健身房不能盲目接待老年客户，必须对运动器材进行“适老化”改造，针对老年人设置的课程和训练计划，减少了老年人运动的风险。另一方面，广大老年人也要增强自我保护意识，选择适合自己的运动项目，量力而行，科学健身。

此外，除了市场上出现的老年人专属健身房，有关部门和社区也应积极行动起来，建设适合老年人的健身场所。建设“老年人健身房”，是花小钱办大事，对于提高老年人的健康水平、改善老年人生活质量、实现健康老龄化具有重要意义。

社区传真

## 美丽的家园

王之保

新的一年开始了，门前高高挂起的红灯笼照亮了人们的笑脸，映红了美丽的家园，幸福甜蜜的生活迎来了居民啧啧的赞美声。我家住在坝陵南街5号，大院7栋楼300户人家和睦相处、其乐融融。老人们在聊天时，你一言，我一句，动情地叙述着坝陵片区的深刻变化，表现在环境美、家园美、人心美等方面，让人激动不已。

环境美。我们居住的小区，东邻新扩展的五一路，交通四通八达。夜晚华灯初上，车来人往，处处一片辉煌。南面是坝陵南街，公交车809路、829路从门前通过，交通十分便利，刚翻修的厕所面貌一新。西面是条形花园供人休憩健身，顺丰快递、极兔快递，寄送便捷。北面是彻底改造后的坝陵北街新建楼舍，古色古香、窗明几净、地面平展，过去的脏乱差变为现今的洁齐美了。

家园美。去年以来，在坝陵桥街道办事处重新协调下，我们居住的小区得到彻底改造，楼院面貌焕然一新。墙体一抹米黄色，光鲜靓丽，门窗铝合金双层玻璃，水泥地面平展，垃圾桶归位，清洁整齐。想起当时粉刷工人坐在吊板上，旁边放置着粉浆的铁桶，上下伸缩、左右交替，不顾浑身汗如雨下、满身油污，刷上刷下只为改变社区面貌不遗余力，令人十分敬佩。他们的辛勤劳动换来了今天的家园美丽。

心里美。人们享受着外在的美，更呈现着心里的美。居民把自己生活的家园当作一个大家庭，互相关怀、照顾体贴，邻里相帮，相互交流。如有的帮孤寡老人买菜送药理发，有的陪老人聊天、照顾生活起居，有的互相结对子，有的交流教育子女经验等，令人心情无比舒畅。

2021年是中国共产党成立100周年，是“十四五”规划的开局之年。催人奋进的号角激励着每个人的胸怀。我们老年人也要脚踏实地，从身边的小事做起，为建设美好家园作出应有的贡献。

凡人剪影

## 走向健康和快乐

徐俊梅

元月1日一大早，胜利桥汾河畔，凛冽寒风中，一群年过花甲的老人手持五星红旗，在《歌唱祖国》的嘹亮歌声中，迎来了新的一年。此刻，天蓝，风清，太阳红。红红火火的队伍和歌声为这个寒冬增添了无限生机。这项持续10年的“新年健步走”活动是热心公益的企业经营者李源组织的。

10年来，每到元旦这天，李源便把老同学、老同事、老朋友、老邻居召集在一起，让大家在新年伊始见见面，走走路，聊聊天，通过开心健康的活动，增添相互之间的凝聚力和向心力。

参加者中，年过花甲者居多，可热爱生活的劲头丝毫不输年轻人，他们中有太钢老年合唱团的骨干，有活跃于篮球运动场的爱好者和组织者，有一年四季带领邻居好友徒步、纵情山水间的资深驴友，每个人都有故事和传奇。这次疫情之后相逢，大家分外珍惜和感慨。

2020年十分艰难，一场疫情让所有人深刻体会到社会主义制度的优越和共产党的伟大。大家冒着数九严寒聚集在汾河畔，就是要抒发和表达对祖国的热爱，对社会主义制度的热爱，对生活的热爱。他们用行动向人们证明：生命不息，运动不止，我们不老！