



重阳节,我市公布共有166位百岁老人,其中,男性69人,最大年龄106岁;女性97人,最大年龄108岁。10月16日,记者有幸敲开家住杏花岭区大东关南巷106岁老人赵缵武的家门,讨教“长寿经”。老人的小女儿赵跃芹娓娓道来,老人之所以长寿有三个秘诀。

## 美丽乡村分会在太原成立

本报讯(记者 张国英 冯嘉铭)10月17日,山西省民宿文化协会和山西省旅游协会美丽乡村分会在太原成立,近百个相关成员单位积极加盟。

我省高度重视美丽乡村建设和乡村旅游发展,紧紧围绕“黄河、长城、太行”三大旅游板块决策部署,坚持“以农助旅、依旅兴农”,将田园风光、民宿客栈、生态农业等串连在一起,绘就出一幅美丽乡村建设和乡村旅游发展的新画面。

山西省民俗文化协会和山西省旅游

## 社区日常巡查及时解难题

### 化解矛盾纠纷

10月15日,长风西街街道长兴南街社区干部荆媛媛在巡查时,遇到晋阳峰璟小区居民宋女士,对方生气地表示,楼上漏水将自家客厅、厨房墙壁和家具都泡坏了,给物业打了电话,物业表示无暇顾及,她正准备和楼上进行理论。

荆媛媛一边安抚该居民,一边分析事情原因。随后,她带着宋女士走访楼

### 修好破裂管道

10月16日,迎泽街道青年路一社区东陵里5号院3号楼1单元的地下室突然大面积漏水。网格员巡查发现,地下室漏水是由于管道老化破裂导致。地下室的水已淹到了脚脖子,墙壁潮湿,墙皮大面积鼓起剥落。社区干部和网格员立

### 排除安全隐患

几天前,桥东街道双二社区网格员巡查发现,双塔寺街63号维康停车场地面局部塌陷,立即联系停车场工作人员拉起警戒线,要求对方安排人员24小时值守,等待施工人员对塌陷处进行回填。随后,社区将此事上报街办,值班领

协会美丽乡村分会的成立,是全省乡村旅游发展提档升级的客观需要,是全行业深化体制改革,进一步强化协会职能,促进文化旅游产业大发展的需要,也是推动我省乡村振兴高质量发展的重要力量。两协会将发挥桥梁和纽带作用,服务政府和行业,协助政府科学编制乡村旅游规划、加强旅游基础设施建设、开发乡村旅游产品、加强旅游宣传营销、开展乡村旅游培训等。

日常巡查是我市各社区干部、网格员每天的“必修课”。很多矛盾纠纷、安全隐患、环境卫生问题就是在巡查当中被发现和被解决。连日来,一些社区干部和网格员在日常巡查中排查和解决了不少问题。

上邻居,果然看到楼上住户石女士的家中大面积漏水,石女士正和物业工作人员忙着清理漏水,根本无暇顾及楼下。

荆媛媛打电话叫来同事,一面帮助清理漏水,一面劝导两位住户。整整一上午,积水才被清理完。两位女士都对社区干部表示了感谢,还表示会心平气和地协调后续问题。

即采取措施,与物业负责人、维修人员取得联系。很快,物业经理带着维修人员赶到现场,社区干部和物业人员一起抽水,还将地下室杂物进行了全面清理。积水抽尽,工人修复了破损的管道。

导要求停车场尽快通知相关车辆尽快驶离,并下达“安全隐患通知书”。目前,塌陷路面已基本完成回填,安全隐患得以排除。

记者 韩睿

喜吃甜 爱睡觉 懂感恩

# 106岁老人赵缵武的“长寿经”

## 无糖不欢

“欢迎你来,快坐下。”刚一进门,赵缵武老人便热情地招呼记者。体态微胖,面色红润,思维清晰,眼前的赵老看上去顶多七八十岁,唐装在身,显得更精神。

“我老爸特别爱吃甜食,前几天刚买的一袋糖又快吃完了。”说起老人的饮食习惯,62岁的小女儿赵跃芹打开了话匣子。老人和她们一起生活,一日三餐普普通通,包子、馒头、面条、米饭从来不挑,唯独偏爱吃甜食,稀饭里放糖,牛奶中放糖,最爱吃的主食是甜油饼,最喜欢吃的零食是徐福记酥糖,可谓“无糖不欢”,但老人血糖不高,身体硬朗。

“这也许是他独特的长寿因素。”赵跃芹说,她老爸从未吃过保健品,也不太爱吃蔬菜,偶尔喝点酒吃些肉,每天饮食定量。总结长寿规律,她认为,每个人长期形成的饮食习惯就是最适合自己的,不要轻易打破。

## 睡觉养人

睡眠质量的好坏与身体健康有着密不可分的关系,这一点在赵缵武老人身上得到了很好的印证。

“早睡晚起”是老人多年养成的习惯,晚上一到天黑,就到了他睡觉的时间,因为夜里起夜的次数不多,睡眠质量非常不错。早上七八点钟起床是常态,遇上哪天想多睡会儿,10点多钟再起床也不算稀罕,每天十几个小时的高质量睡眠,成了老人饱满精神的有效保障。

赵跃芹说,“睡觉养人”不仅是她老爸的长寿秘诀之一,她今年93岁的老妈也是一位“睡眠达人”,老两口一个比一个爱睡觉,觉睡得足了,精神自然就好,二老的身体一个比一个棒。不过,充足的睡眠还得配上适当的运动,天气好的时候,尽可能到户外活动活动,有益身心健康。

## 懂得感恩

心态好是大多数百岁老人的“长寿密码”,赵缵武老人也不例外。他生于民国时期,历经沧桑,新中国成立后才算过上了好日子,对来之不易的幸福生活,老人一直心怀感恩,知足常乐。

“没有共产党就没有新中国。”采访中,赵缵武老人难掩激动心情,几次表达对党、对祖国的无限热爱。赵跃芹告诉记者,她老爸一辈子从事工会工作,待人热情,爱帮助人,整天乐呵呵的。现在的日子过得一天比一天滋润,5年前,她们家住上了高层,老人心里甭提多知足了,时刻不忘党的恩情,时常感叹生活比蜜还甜,如今最大的心愿就是争取再多活20年。

记者 李晓琳 文/摄



10月13日7时45分许,一辆运输机油的货车行至东峰路与南十方街交叉口时,大量桶装机油从车上掉落,散落一地,污染路面,但未影响通行。事故发生后,交警部门赶到现场,调查事故原因,协助处理散落在地上的货物。交警部门提示,重型载重货车在运输过程中应十分注意货物码放稳定情况,垛牢码实,捆绑到位,注意车速,防止发生货物散落,引发严重后果。

申波 摄 (报料人:张先生 报料费:30元)

## 厨房现火情 又是“忘性大”

本报讯(记者 申波)10月15日晚,老军营小区一住户家的厨房出现火情,所幸发现及时,处置迅速,未造成严重后果。据了解,这起火情是因为住户做饭忘记关火,锅内的水被烧干后引燃灶台。

当晚10时许,有居民发现,老军营小区8号楼3层一住户家里出现火情。外围观察,厨房窗户内不断有火星掉落,疑似

油烟机在燃烧,而且下方还有火光。很快,消防车就赶到了现场。消防救援人员迅速上楼了解情况,几分钟后控制了火势。

原来,起火点在该住户家的厨房,住户做饭忘记火上的锅,水被烧干,引燃灶台,所幸发现及时,火势未发生蔓延。

(报料人:胡先生 报料费:30元)

## 油罐车泄漏 多部门排险

本报讯(记者 申波)10月14日晚,一辆运输汽油的油罐车行至花卉路龙福嘉苑附近时,由于该路段坡度大,导致罐内油液失去平衡,从罐口处泄漏,大量汽油在路面流淌,非常危险。接到报警后,各相关部门快速处置,排除了险情。

当晚7时30分许,接到报警后,公安、交警、消防、环卫等部门的工作人员迅速赶到现场。事发路段从北到南为一段长上坡,油罐车在龙福嘉苑附近出现漏油,大量汽油从该车尾部流出,在路面流淌。由于附近行人及车辆较多,为防止发生意

外,救援人员立即将该路段实施交通管制,禁止一切车辆通行,严格禁止明火出现。随即,消防救援人员用大量泡沫覆盖路面,进一步消除了险情。

据了解,该油罐车几乎为满罐状态。该车司机认错行驶路线,驶入花卉路,油罐车在爬坡过程中受地势影响,罐内油液失去平衡,汽油开始从罐体顶部的罐口处泄漏,形成此次险情。所幸救援及时,处置得当,未引发更大险情。

(报料人:薛女士 报料费:30元)