



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、以旅兴农”，将田园风光、民宿客栈、生态农业等串联在一起，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

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。

## 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

上邻居，果然看到楼上住户石女士家中大面积漏水，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。

### 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

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。

### 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

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，遇上哪天想多睡一会儿，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。消防救援人员迅速入楼了解情况，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 多部门抢险

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)