

# 此心安处便是家

——太原市安康通社区养老服务中心见闻

“我和我的祖国，一刻也不能分割。无论我走到哪里，都流出一首赞歌……”5月6日早上6时，八旬老人张莹准时起床，她慢慢坐起来，哼唱起最喜欢的歌曲《我和我的祖国》，美妙的歌声引得同屋的老姐妹们低声附和起来。透过三楼的窗户朝外看去，院外，几棵丁香树结满了或白或紫的花，微风吹过，淡淡的清香飘进屋内，空气中也弥漫着快乐的气息，5个老姐妹心情大好。“奶奶们，你们醒了！”随着护理部主任李佳的一句温暖的问候，老人们又迎来了在市安康通社区养老服务中心美好的一天。

今年4月，省民政厅公布的首批社区居家养老服务“1251”工程奖补名单，市安康通养老服务有限公司成为全省2家示范机构之一。日前，记者走进市安康通社区养老服务中心，近距离体验老人们的晚年幸福生活。



图为养老服务中心的老人正在做手工。

## 1 “党建红”暖心窝

张莹是市安康通社区养老服务中心的一位老院民，已入住3年，上至院长下到护工，以及大多数院民也认识她，大家尊称她为“张书记”。

早上8时，早餐时间，吃完1个花卷、1碗燕麦粥、1颗鸡蛋和1碟清炒小白菜后，张莹顿时觉得浑身充满能量。“伙食很合老年人的胃口，我要补充好体能。每天比退休前还忙，事很多，也充实。”张莹向记者透露道，“我家与这里一墙之隔，自己能走能动，为啥还愿意来，看中的就是这里的氛围、温暖而和睦。”一旁的老党员何明孚

凑上前说：“对对对，这里吃的喝的想的都有人管，不孤单，不寂寞。”

“党建养老”是养老服务中心的一大特色。院民党员中，党龄最长的有70年，最短的也有31年。3年前，养老服务中心成立了由21人组成的党支部，有着38年党龄的张莹被选为党支部副书记，主要负责党建工作。每当有新入住的老人，张莹便与其他支部委员一起及时开展党员登记工作。只要对方行动方便，便会邀请其参加党员学习会。在民主生活会上，还会送上党组织的关爱和慰问。

## 2 “智能化”解忧愁

“上下楼有电梯，楼道里随处可见扶手。卫生间的地板防滑，坐便器旁边有扶手……”在老人们眼中，养老服务中心“适老化”和“智能化”的装修设计是非常人性化的，令他很满意，“装修期间，我进来参观，就下定决心，以后这里就是我的家了。”刘石生老人告诉记者。

走进这座位于迎泽区南沙河北沿岸的“没有围墙的养老院”，中心一层大厅摆放有一台全科智能检测仪一体机，可测量体温、血糖、血压、脉率等。二层

和三层均为老人生活区、休息区、图书角、康复区、茶歇区、心理咨询室、法律咨询室，共有75张床位。室外有日间照料中心、老年餐厅、中医理疗室、老年大学、健身广场等，一应俱全。

养老服务中心院长郭彦文介绍说，养老服务中心每个房间都配备有专业的护士、护工团队提供24小时服务；每天的餐点有营养师来搭配；一旦身体有不适，一键呼叫，随时都能得到专业的康复团队来按摩或进行康复治疗。

## 3 “兴趣组”添快乐

目前，养老服务中心开设有唱歌、故事、手工、书画、养生、棋牌、写作等10多个兴趣组，每月还开展“十好院民”评比活动，丰富多彩的集体生活，令浸润其中的老人们感到热闹又开心，享受着无穷乐趣的同时，也为生命注入了健康、持久的活力。在养老服务中心党支部创办的内部出版物《陪伴》中刊登的一首打油诗中这样写道：“文艺分队周周唱，小报办得很时尚……幸福晚年心激荡，耄耋活出少年样。”

让老年人拥有幸福的晚年，不仅要在生活上对其无微不至的照料，更要在情感和精神上给

予关怀和慰藉。该中心处处充满着爱和温暖的氛围；老人们创作的各类书画作品、手工作品，摆放在醒目的地方；年过八旬能自理的老人，如年轻人般活力十足；90岁的老人每日笔耕不辍，默默作贡献。一些失能或半失能老人，在专业的医护服务团队呵护下，他们活得有尊严，多年一直保持“零褥疮”的记录便是最好的证明。

“子女、家人放心，老人住得安心、舒心”，这不是一句简单的口号，而要落在每一个细节上。”郭彦文说。

记者 周利芳 文/摄

四个小区联手 清除交通“堵点”

## 小吴路针织街畅通了

本报讯(记者 韩睿)经过10天的联合行动，困扰附近居民数年的针织街拥堵状况终于得到缓解。5月8日，小吴路针织街由堵变疏，大家出行顺畅了，周边住户在各微信群纷纷点赞。

针织街东西走向，长300米、宽8米，一直以来因道路拥堵让附近居民叫苦不迭。从位置上讲，这条街可谓是这一地区的“交通要塞”，它首尾连接着小吴路和大吴路。该路段有晋瑞苑小区、和泰花园南区、和泰花园北区、晋阳龙城苑小区这4个大型居民小区，共计有2200户居民和数十家商户。据介绍，造成该路段拥堵的主要原因是附近住户乱停车，此外，该

路段还有一个网约车充电点和一个快递收发站点，大量电动汽车、电动自行车和摩托车扎堆在此停放。

据悉，针织街不属于市政道路，北营街道晋瑞苑社区牵头化解难题。4月27日，经过前期协调，晋瑞苑社区组织4个小区的物业公司负责人和充电桩、快递点负责人一起召开“党建联席会议”。经过数次沟通，拿出了解决方案：各小区物业分别按地段尽快清理整顿乱停车问题，开放各自小区内让居民停车，社区协调一些驻地单位定时开放内部停车场缓解停车难，各个物业携手合作在道路上加装隔离栏，不给“见缝插针”者可乘之机。充电桩、快递点安

排专人引导相关车辆排队有序循环，不占用过多空间，即停即走，严禁长时间逗留……

10天统一行动，针织街终于畅通了。“我平时接送孩子，最起码得提前半小时，要不堵得根本走不动。”住在和泰花园北区的张女士，平时开车接送孩子，每次走针织街都要被堵20分钟左右，简直成了她的一块心病。“现在这条路顺畅了，我真是打心眼里高兴。”

昨日，记者在现场采访时，晋瑞苑社区主任万欣告诉记者：“这次联合行动是我们深入开展党建引领提升基层治理能力的具体成果之一，接下来，我们还会联合各部门解决居民急难问题，把烦心事变成暖心事”。

## 11家单位涉及违建被处罚

“融创”“首开”在列

本报讯(记者 李晓并)5月9日，市规划和自然资源局对11家涉及无证、越证违法建设的单位进行处罚公示。

中北大学建设的怡丁苑1—26幢项目，位于尖草坪区中北大学校园内。对该项目超建、移位、地下室超高等越证违法建设行为，共计罚款802997.44元。

山西融创现代置业有限公司建设的融创外滩壹号城中村改造项目北区三期项目6号地块7—21号楼及大堂，位于尖草坪区西流村。对该项目超建越证违法建设行为分别罚款143898元。对该项目7号地块地下超建越证违法建设行为罚款35012元。

中国铁路太原局集团有限公司建设的双塔寺A区项目9号—1楼、9号—2楼，位于迎泽区双塔寺铁路宿舍，对该项目地上超建、主体超高越证违法建设行为共计罚款6056.63

元。

山西运达房地产开发有限公司建设的棚户区改造项目1—4号楼、地下车库及换热站和门房，位于迎泽区劲松路2号。对该项目超建越证违法建设行为共计罚款72007.85元。

太原首开龙泰置业有限公司建设的首开花溪龙苑项目西区28号楼、38号楼、39号楼、41号楼及半封闭自行车棚5处，位于小店区龙城南路268号。对该项目楼外立面石材改变为涂料越证违法建设行为，处以罚款53994.39元。

太原市迎泽区老军营街道办事处建设的乙12号楼六层住宅楼项目，位于迎泽区老军营西区。对该项目超建、超高越证违法建设行为罚款3244.81元。

山西省太原医药药材公司(山西省药材公司太原分公司)建设的职工宿舍楼项目，位于迎泽区桃园南路西

里三条7号。对该项目地上超建、主体超高越证违法建设行为，共计罚款16322.38元。

太原航空仪表有限公司建设的健身中心项目，位于小店区亲贤北街。对该项目超建、移位越证违法建设行为，共计罚款133468.78元。

太原化学工业集团公司油漆厂建设的东方红小区6号楼项目，位于迎泽区双塔北路95号。对该项目无证违法建设行为，处以罚款154157.42元。

山西汾西重工有限责任公司建设的兴汾苑小区项目3—8号、11号楼，位于万柏林区西宫西街32号。对该项目移位、地上超建等越证违法建设行为，共计罚款57115.64元。

太原市土产日杂公司综合批发部建设的高层住宅楼项目，位于尖草坪区恒山路1号。对该项目无证违法建设行为罚款9429941.05元。

## “刘畊宏”毽子舞虽“火”莫跟风

专家提醒：不是谁都可以跳 不能天天跳

近期，“刘畊宏”毽子舞火遍全网，从小孩到年轻人，再到中老年人，看着视频学着这支动感十足、节奏欢快的舞蹈。5月8日，市中心医院汾东一病区主治医师刘君提醒，这套毽子舞看起来动作简单，但运动强度大，并不适合所有人去跳，也不适合天天跳。

在市中心医院汾东院区骨科门诊，30多岁的吴女士告诉医生：“昨天我跳了一会儿‘刘畊宏’毽子舞，膝关节、肌肉感觉特别疼。”刘君仔细询问并检查，他提醒患者说：“目前看没有什么问题，主要您平时不运动，突然这样强度大的运动，关节、肌肉出现酸痛是正常现象，休息几天就好了。”

“最近，因跳毽子舞出现不适症状的患者有很多，以年轻人为主。”刘君表示，“刘畊宏”毽子舞的运动强度大、节奏快，如果跳完后肌肉、关节有点酸疼，休息一两天后，肌肉骨骼系统能够恢复正常，说明这个运动方式和强度是适合的；如果休息了几天，仍有肌肉关节疼痛的情况，需要注意了。

“其实，这项运动并不适合所有人群。”刘君特别提醒，如心脑血管疾病患者，这种剧烈运动会诱发或加重疾病；合并关节不稳的患者，容易发生关节扭伤；腰肌劳损及腰间盘突出患者，容易加重病情；60岁以上老年人、膝关节退行性变患者，容易加重关节疼痛。

跳毽子舞要注意什么？刘君表示，饭前饭后不宜跳，否则会造成胃肠道的不良反应；跳舞的地面不宜太硬，最好放置瑜伽垫，以免造成足底软组织损伤；刚开始跟跳的朋友，不要刻意追求动作的完美，要循序渐进，动作幅度应逐步加大；跳舞前，一定要先热身；跳舞时，精神要集中，避免踝关节扭伤，一旦出现关节及肌肉疼痛，要及时停下来休息；运动结束后，要做拉伸活动、肌肉按摩或冰敷关节，缓解疼痛。

“运动要量力而行，不要盲目跟风。每个人要根据自己的身体情况，选择适合自己的运动项目，这样才能达到强身健体的效果。”刘君说。

记者 刘涛