

爱跳舞 会网购 刷抖音

# 百岁老人的“潮”生活

爱跳舞、会网购、玩转智能手机……在太原，有这样一位百岁老人熊家成，不但智能手机玩得溜，而且国标舞跳得好，常年在太原、海南两地免费教老人们跳国标舞。熟悉他的人都称赞他很时尚，是个“潮”老头。7月18日，记者叩响家住小店区长风小区熊家成老人的家门，探究他的“潮”生活，讨教他的“长寿经”。



百岁老人熊家成正在跳国标舞。

## 爱跳国标舞

“快进来，我正在家备课呢。”18日上午，一进门，熊家成老人便热情邀请记者落座。眼前的老人，个头不高、体格偏瘦，但腰板笔直，看起来格外精神。老人耳不聋、眼不花，思维敏捷，根本看不出是百岁老人。

老人出生在湖北荆州，1950年，由原中央重工业部干部学校分配到太原化工区筹备处，退休前曾任太原化学工业公司职工大学副校长，分管教学。退休后，他喜欢上了国标舞，一跳就是近半个世纪。“爱跳舞”是他长寿的秘诀之一。他说：“国标舞与广场舞不同，是体育舞蹈，对舞者的要求比较高。跳舞时，热情动感的舞步与欢快的音乐相结合，让人心情非常轻松、愉快。”

舞蹈是一个长期训练、循序渐进的过程，需要辛苦训练，为此老人投入了大量的时间和精力：先在单位的工会俱乐部里学习，后专程到青年宫拜师学艺。为了掌握好各种舞蹈动作，录像机、录像带、DVD、光盘他买了不少。“光DVD就用坏了五六六个。”说起往事，老人两道白眉禁不住微微上扬。

学成后，老人开始了长达40年国标舞的普及和推广，先是在太原的公园组织国标舞队，到2010年以后，每年冬天，他会和老伴到海南的孩子家过冬。他改编和自编教材，在当地免费办国标舞学习班，组织了一支舞蹈队。每逢元旦、春节等节日，他会带队参加表演，不为名利，只为把快乐带给每个人。

## 喜欢新事物

“买块豆腐去吧”，90岁的老伴刘家珩说，熊家成老人推着折叠手推车出了家门，记者一路随行。他迈着小碎步来到小区附近的超市购物。按照老伴给的购物清单，老人选好当天食材，来到收银台结账。收银员一清点并扫描物品的条形码后说：“大爷，您共消费了12块5毛钱。”老人熟练地掏出手机点开微信支付付款码，让收银员扫码。老人的这一举动，立即引来超市内其他老人的羡慕眼神，大家不住赞叹：“你瞅，老人已经100岁了，身体还这么硬朗！”“真没想到，百岁老人智能手机玩得这么溜！”

老人微笑点头，转身离开。路上，老人透露，“我们使用智能手机没问题，别说扫微信，就是网购也很熟练。”他说，日常服装和演出服都是在网上买。“他一再强调，‘出行扫场所码、网购都不成问题。’”

多年来，老人一直保持读书看报的习惯，时刻关心国内外大事。写书法、学绘画、拍照片、录视频、刷抖音、打太极拳、练太极剑……各类新鲜事物他都尝了个遍。因患有眼疾，目前他缩短了看手机的时间，选择听电视、听广播来实现自己的学习愿望。接受新事物是老人的第二个长寿秘诀。

记者注意到，在客厅的墙上，一幅十字绣寿星公贺寿图三联中堂画挂在醒目位置，两位老人说，这幅画是孙女专门为他俩制作的，是他们的心爱之物。

## 保持好心态

除了爱跳国标舞、喜欢新事物外，熊家成老人说，“不抽烟、不喝酒，饮食健康、起居规律，注重养生，保持好心态应该是我的第三个长寿秘诀。”

饭菜准备停当后，老伴刘家珩坐下来：“以前我老伴的胃不好，脸色蜡黄。退休后，我们很注意养生，20年没有感冒过。瞧他现在的脸色好看多了，哪儿像个100岁的人。”闻听此言，熊家成老人立即举起双手向记者展示说：“我以前的手，又粗糙还满是裂口，现在手上的皮肤光滑细腻多了。”说罢，两位老人四目相对，会心地笑了。

熊家成告诉记者，他们的一日三餐很普通，“少油少盐”是烹饪的原则。他们的早餐，一般喝牛奶、吃鸡蛋和馒头。

他和老伴都是南方人，午餐以米饭为主，一荤一素加一汤，晚餐喝豆浆。每天，他们至少要吃进35种营养物质和维生素。米饭和豆浆中含有大米、小米、黑米、麦仁、糙米、黄豆、黑豆等十多种米和豆类。此外，不喝饮料、只喝热水和茶水；不吃生冷食物、不吃外面的熟食。老两口每天坚持自己做家务，他负责打扫、买菜、洗碗，老伴负责做饭、洗衣服。

采访中，两位相濡以沫的高龄老人表达共同的观点：“心态要好，遇事不较真，过好每一天。”熊家成老人说：“日子越来越好了，我们每天都在享受四世同堂的天伦之乐，祝愿祖国繁荣昌盛、人民幸福安康。”

记者 周利芳 文/摄

## 践行社会主义核心价值观

## “门前三包”做得好 生意也会跟着好

本报讯(记者 李涛 通讯员 郭瑶)“以前，店门口横七竖八停满了电动车、共享单车，顾客望而却步；现在，门前干净整洁，顾客络绎不绝。”在气化街经营一家店铺的刘先生说。7月20日万柏林消息，在创建全国文明城市中，各个社区以多种形式督促沿街商户落实“门前三包”责任制。如今，很多商户已经感受到由此带来的好处：“门前三包”落实后，环境变好了，有更多的顾客愿意进店消费，生意也跟着好了。

这几天，下元街道气化街社区的志愿服务队，专门对气化街两侧乱停放的非机动车进行了规范，并督促沿街商户主动落实“门前三包”

要求，要积极引导顾客将共享单车、电动车、自行车停放在指定位置并摆放整齐，维护店前环境秩序。而且，社区工作人员耐心提醒商户经营者：“‘门前三包’搞得不好，不愁生意不好。”

同样，小井峪街道御德苑社区针对沿街商户数量多、行业类别多样等情况，实施了网格化“红黄绿”等级评定制度，以此督促商户自觉做好“门前三包”责任田。如今，店铺门前环境纷纷“靓”起来，入店的顾客也明显多了。一位商户经营者说：“我们每天及时打扫门前杂物，劝说和引导顾客有序停放车辆，守好自家‘一亩三分地’，店里的‘人气’旺了不少。”

## 垃圾堆积散恶臭 社区协调清理

本报讯(记者 李涛 通讯员 郭瑶)在无物业小区里，仅有一名保安兼保洁人员有事离开数日，导致大量垃圾无人清理，散发出刺鼻气味。7月21日万柏林消息，和平社区接到“无物业小区垃圾堆积”的反映后，辗转找到小区的原产权单位，双方用两天时间将垃圾清运一空，解决了居民的烦心事。

“垃圾堆放几天了没人清，太难闻了。”近日，兴华街百货批发宿舍小区的居民将这件愁事反映给社区。原来，这个小区因原产权单位破产，成了无物业管理小区，平时只

有一人负责小区垃圾清理。可这几天，这名人员家中有事不在小区，所以垃圾就没人管了。小区只有1栋楼，64户居民，可附近商户的垃圾也在这里倾倒。垃圾桶很快装满了，剩下的垃圾也堆积在了周围的地上。

社区联系到小区的原产权单位，对方派出垃圾清运人员和车辆赶到小区。在社区的配合下，经过两天清理，垃圾才拉运完毕。同时，在现场喷洒了84消毒液消杀病菌，使得小区环境卫生有了改观。



## 小小宣传员 满满正能量

本报讯(记者 王丹 通讯员 刘雪婷)为丰富青少年暑假生活，引导孩子们知文明事、做文明人，争当文明行为的宣传员、推动者，7月20日，小店区北营街道龙保社区联合法律咨询机构、省红十字会、结合党史学习教育和创城内容，开展小小宣讲员主题活动，展现新时代好少年清澈、阳光的精神风貌。

小小宣讲员们精心准备了丰富的授课内容。在活动中，他们以新时代好少年的朝气和风采，结合自己的经历，用通俗易懂的语言，围绕校园欺凌、急救安全知识、生命健康三大主题进行讲解。他们童真的话语、生动的PPT展示，获得了热烈的掌声。

宣讲结束后，小朋友们纷纷表示，今天的活动很有意义。郝泰宇说：“小伙伴的讲

解让我不仅感受到了法律的温度，还学到了户外自救措施和医学健康知识，今后，我要好好学习、积极向上，把正能量的知识传递给更多人。”

社区副主任吴小琴表示，社区将继续强化教育引导，创新实践载体，拓展育人阵地，挖掘教育内涵，多举措丰富青少年暑期志愿活动，搭建社区平台，为孩子们创造快乐学习的家园，打造健康成长的乐园。



## 杏花岭区组织返乡大学生 助力创城创卫

本报讯(记者 李杰华 通讯员 甄珍)7月21日杏花岭区消息，共青团杏花岭区委、区青年志愿者协会组织40余名返乡大学生志愿者走进矿机宿舍开展“推进垃圾分类 助力创城创卫”活动。

活动现场，环卫工人首先给大学生志愿者们讲解关于垃圾分类的基础知识，接着，大学生志愿者们为社区擦拭垃圾桶、清扫地面，以及擦拭宣传展板、引导居民正确投放垃圾，还有志愿者们向来往的居民发放垃圾分类宣传手册，讲解垃圾分类小知识，对行人提出的问题积极解答，促使居民了解垃圾分类在日常生活中的重要性，增强居民环保理念，提高居民对垃圾分类的知晓率、参与率，让“绿色、低碳、环保”的理念更加深入人心，并营造“垃圾分类人人知晓、垃圾分类人人参与”的良好氛围。

一个人能带动一群人，一群人温暖一座城。此次活动，在大学生志愿者们们的影响下，越来越多的居民对垃圾分类有了更深的认识，提升了垃圾分类的主人翁意识和责任感，让文明时尚理念深入人心，充分发挥了青年在创城工作中的重要作用。

