

身边的老年健康达人(2)

中医养生乐陶陶

——罗小萍和她的“健康心得”

准时准点观看中医节目、按摩穴位活血化瘀、锻炼身体调养身体……今年64岁的罗小萍是尖草坪区欢喜社区的一位居民。退休以后,她热衷中医养生,并根据自身情况,制订了属于自己的“中医养生秘籍”,为此入选太原市老年健康达人榜单。罗小萍有怎样的养生习惯?日前,记者采访了罗小萍,听她讲述自己的“健康心得”。

生活作息有规律

罗小萍做任何事都很有毅力,退休前一心扑在工作上,专心研究技术。退休后,依然严于律己,十年如一日。在自我健康养生方面,有自己的独到之处。

罗小萍非常重视中医学,经常从报纸、电视、广播里面学习有关中医养生保健知识,她还根据自己的身体状况,为自己量身打造了一套养生“秘籍”。“饮食有节、起居有常”“善摄生者,卧起有四时之早晚,兴居有至和之常制”,中医里提倡的作息规律,被罗小萍奉之为健康长寿的首要秘诀。“我有着较为规律的生活起居,不管刮风还是下雨,都会和爱人早上6点起床,雷打不动去公园晨练,这已是我多年来生活里的既定内容……”她介绍。

不仅是锻炼身体,几时午睡、几时吃饭、几时看书、几时外出,罗小萍也都会定时定点。她表示,健康不是一蹴而就,必须贵在坚持,只有拥有了良好的习惯,才能为健康体魄打下好基础。



右为罗小萍。图片由受访者提供

绿色饮食保健康

在每日的养生时间段里,罗小萍还要将身体从上到下疏通一遍。百会穴、太阳穴、风池穴、风府穴、合谷穴、三阴穴,都是她反复揉搓的重点部位,“上了年纪,气血亏空,多按这些穴位,能促进血液的流动,有利于健康。”

除了按摩穴位,罗小萍还精通中药的搭配、调理,以及针灸、拔罐、刮痧等。她十分注重查看家人的舌脉情况,家人脾胃不和、餐后腹胀,她就熬点参苓、人参、炒白术、山药、茯苓、陈皮,给家人喝;自己眼睛无力、酸涩,就煮点菊花、枸杞、龙胆草、决明子、薄荷石调理一下……

在饮食方面,罗小萍则讲究绿色健康。哪种食物生津止渴、化痰

清火、润肺去燥,哪种食物宽中下气、祛湿化痰、止咳平喘,她都有研究和记录。“先开始就是根据电视节目中医介绍的去吃,时间长了,我逐渐掌握了食物的属性,就琢磨着自己搭配起来,在我的调理下,家人的身体一直很健康,一年到头,连感冒都很少。”

与人为善淡名利

气乃百病之源,想要健康长寿,保持健康心态至关重要。罗小萍性格开朗,与人为善,家庭和睦,时刻保持有一颗感恩的心。

平日里,她用中医知识为高龄父亲调养身心,带老人练习太极拳,同时还给老人讲国家大事,讲邻里趣事,帮助老人消遣时光,充盈内心。对待丈夫和孩子,她则换位思考、宽容以待,尽心竭力让家庭温馨和谐。对待邻里,罗小萍则热情大度,不拘小节。大家知道她面和心善,谁家有事,都愿意找她去商量。而在大家闲暇之时,罗小萍还会将自己总结归纳的中医知识拿出来分享。

“怎样摄取均衡营养,怎样保持良好的心态,怎样释放消极情绪,罗大姐都毫无保留地讲给我们听,在她的帮助下,大家了解到很多养生知识,非常受益。”罗小萍的邻居李大姐由衷地称赞道,“她不仅自己琢磨着健康,还带领着我们也健康,不愧是我们身边的‘老年健康达人’”。

记者 张慧



接待群众 整理报表

她成为最后“坚守者”

本报讯(记者 刘志刚 通讯员 闫文丽)12月23日,古交市邢家社乡民政办,偌大的办公室里只有一名工作人员在接待群众、整理报表。本来这里有4名工作人员,连日来,因相继病倒,出勤人数不断减少,现在只剩下主任徐国爱一人坚守岗位。她留守单位24小时保持电话畅通,处理各项工作。

进入年底,民政办的工作量成倍增加。全乡361户583人的低保复查审核相当繁重,光收入一项就要先算出今年的收入,再把去年的数据导出来比对待出今年的各项

数据,然后根据这些新数据传入系统修改,还要填3个表进行汇总,全部总计需要1700多遍才能完成。同时,来民政办办事的村民也较多,残疾补助申领、慢性病救助和临时救助等工作也都需要集中办理。

“低保审核工作时间紧任务重,要确保不丢一户,不漏一人,我不能倒下,也不敢倒下。”徐国爱说,在这种情况下,更要保持服务质量不打折。

在办公室门口显著位置张贴温馨提示,告知村民注意事项并耐心解答各项问题。

在完成低保复查审核工作的同时,时刻关注村民的来电、来访,及时用电话或微信处理群众的困难事。在做好防护措施的情况下,秉承人民至上的原则,始终坚持应办尽办……徐国爱的坚守,让村民感受到“服务零距离、办事有效率、政务有温度”。

邢家社乡党委书记李晓亮说:“面对新冠感染带来的压力,民政办工作人员坚持轻伤不下火线,毅然选择坚守岗位,奋力完成各项工作。她用实际行动践行了一名基层干部的情怀和担当,给群众心中注入了一股暖流。”

3000片退烧药 免费发给居民

本报讯(记者 侯慧琴)“感谢社区卫生服务站发的退烧药,刚领到药,晚上给老人退烧就用到了!”12月22日,桥东街道双塔寺街二社区的刘女士特意向卫生服务站表达感谢。就在前一天,该社区卫生服务站筹措回3000片布洛芬片,免费发放给居民,“雪中送炭”的情义令人温暖。

最近一段时间,退烧药十分紧俏。每天都有患者前往卫生服务站就医,并求购退烧药品。为了满足患者用药需求,双塔寺街二社区卫生服务站经过多方筹措,共组织回3000片布洛芬片。12月21日,这些退烧药全部免费发放给居民,每人领取5片用于应急。

“孩子前几天就发烧,用了家里仅有的退烧药。家里还有老人,我们正发愁万一老人身体不舒服,没有应急药品怎么办,社区卫生服务站就组织了免费发放,雪中送炭,真正是‘医者父母心’啊。”对社区卫生服务站的暖心举动,居民纷纷点赞。

解决急难愁盼 社区服务不断档

本报讯(记者 李涛 通讯员 郭文娟)年底,往往是社区各类事项办理的繁忙时段。然而,由于不少网格员、工作人员病倒,社区出现了人手紧缺的情况。社区日常事务如何处理?居民有需要该找谁?12月23日记者采访得知,在这种情况下,万柏林区小井峪街道的光华街社区积极探索“续航”方法,保证在特殊时期为民服务不断档、不掉线。

这几天,光华街社区有不少工作人员、

网格员病倒了。面对临时性“减员”,该社区采取了应对办法。首先,确保社区每天有一名工作人员驻守,前台受理居民的来电来访;其次,社区发动网格内的党员、志愿者团体,在各自网格内了解居民的需求,线上、线下相结合解决具体问题和需求。

对于有办事需要的居民,资料齐全的,社区会将资料收下后,尽快完成后续办理。对于资料不全的,社区工作人员会在线上发

送资料详情以及办理流程,双方实时沟通,确保居民办事不延误。

另外,对于辖区的重点群体,社区前期已依托各个网格,摸清了社区困难家庭及空巢老人底数,并相应建立一人一档,详细记录了老人的联系方式、病史、紧急联系人等信息,遇到问题可针对性处理。诸如此类的“续航”举措,满足了居民来电来访不断档,也激发了居民的邻里互助力量,促进居民自治共治。