

## 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友喜社区的一位居民。退休以后，她热衷中医养生，并根据自身情况，制订了独属于自己的“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、三里穴，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

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。她留守单间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得出今年的各项

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。”

## 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动力量，促进居民自治共治。

## 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。