



“猫冬老人”的生活有些“单调”

社区和儿女要加大关怀力度

每天躺在沙发上抱着手机，身体很快就发出了抗议；经常坐着发呆，难免出现情绪烦躁、失眠等症状。连日来，记者在社区采访发现，因天气寒冷，再加上受疫情影响，很多老年人选择在家猫冬，日常生活单一枯燥，不少老人患上了生理、心理疾病。为此，一些社区已经行动起来，保证“猫冬老人”的身体健康。

沉迷手机

这几天，市民胡女士有些郁闷，本来是想丰富父母的居家生活，没想到好心办了坏事。

胡女士的父母住在富力城社区，因为身体不太好，老两口每年冬天都有“猫冬”的习惯。过去，父亲练习字看书，母亲看电视做家务，两人都有事干，互不干扰。去年10月，看到老两口的手机运行时有些卡顿，不能用手机上网娱乐，胡女士买了两部新手机送给老两口。从那之

后，老两口每天除了做家务外，总躺在床上抱着手机看，有时连午觉都放弃了。

前两天，胡女士正在上班，突然接到了父亲的电话，说母亲上厕所时摔倒了，便赶紧返回家中，带着母亲去医院。经检查，原来是母亲的颈椎出了问题，究其原因很可能是因为每天抱着手机，长期保持一个姿势，从而导致了疾病。都是沉迷手机惹的祸，回到家后，胡女士和父母约法三章，商定了每天使用手机的时间，在家中也要适度运动。

情绪烦躁

刘先生的父亲今年76岁了，住在矿机社区。因腿脚不太好，每年入冬后，老人总选择在家“猫冬”，很少下楼，蔬菜水果和日常生活用品全靠刘先生送。“以前父亲脾气挺好的，可最近好像变了一个人，干啥都不耐烦，还不按时吃饭。”市民刘先生对父亲颇感头疼。

通过咨询心理医生和上网查询，刘先生发现老人的情绪出现变化，应该是孤独所致。天气暖和时，老人还经常拄着拐杖下楼，找老邻居聊聊天，在家门口逛逛。天冷了，老人每天一个人呆在家中，确实有可能患上心理疾病。

弄清事情缘由后，刘先生增加了探望父亲的次数，由原先的一周探望一次改为一周探望三四次。“每次去了多待一会儿，陪老人吃个饭，聊聊天，老人的情绪明显有所好转。”刘先生说。

加强关怀

“今年冬天，受多方因素的影响，在家‘猫冬’的老人确实增多。”采访中，不少社区工作人员表示。

为此，很多社区都加强了摸排力度，对于没有儿女或儿女不在本地的老人，社区会安排网格员或志愿者定期通过入户或打电话的方式，询问老人的需求，陪他们聊天解闷，让他们感受到温暖；对于儿女在本地的老人，社区会联系儿女多来探望和陪伴，必要时把老人接回去照顾。

此外，有的社区还在线上举办活动，搭建交流平台，丰富老年人的居家生活。桃园北路东社区主任薄震霄表示，对于“猫冬老人”，除了社区和儿女要加大关怀力度外，邻里街坊也应该行动起来，经常敲敲门，看看老人的情况，并陪着聊聊天，让老人摆脱孤单。

记者 袁剑锋



“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符”。春节将至，万柏林区的迎泽桥西社区新时代文明实践站开展“义写春联送温暖、浓浓墨香迎新春”活动，书法爱好者挥毫泼墨，现场书写100余副春联和“福”字，并由网格员逐一送到辖区的驻地单位以及居民家中。

李涛 王媛媛 摄



租户半夜唱歌扰民 网格员及时劝导制止

本报讯(记者 韩睿 通讯员 吴璇)楼上邻居每天半夜高歌，十分扰民，辖区居民找到社区求助。长风南社区网格员及时登门劝导，制止这一行为。

1月9日，长风南社区网格员段文君接到和平南路248号太化和平苑小区B座居民高女士电话反映，楼上邻居每天半夜12点以后引吭高唱，严重影响了自己家人休息和正常生活，经常是刚睡着就被吵醒，女儿深夜复习功课时也常被打扰。为此，她在单元楼微信群里和对方就此事交涉时，对方态度强硬，双方还因此产生矛盾和纠纷。无奈，只得请社区出面协调。段文君赶到该楼进行走访调查后了解到，楼上住着三名租户，都是附近一家饭店的服务员，每天深夜才下班回家。那个回家就唱歌的服务员和段文君沟通时说，自己平时工作和生活压力大，在家里唱歌是为了缓解负面情绪和疲惫。对此，段文君来到其供职的饭店，当面与她进行协调沟通，耐心劝导其换位思考，体谅楼下邻居的实际情况。经过一番劝解，对方表示理解和认同，承诺以后不再深夜唱歌了，争取做到不影响邻居休息。得到这一反馈的高女士也很高兴，表示邻居们只要互相体谅，一切问题都能迎刃而解。双方都对网格员积极化解这一矛盾表示感谢。



本报讯(记者 周利芳 通讯员 刘云连 文/摄)随着新春佳节临近，1月11日，平阳路街道平北西二社区开展“做灯笼 剪窗花”志愿服务活动，为辖区群众送上丰盛的新春文化大餐。

当天下午的活动现场，居民们跟着社区志愿者认真地学着。将红纸折好，在纸上画出图案，再按画好的纹样进行裁剪。随着“咔嚓咔嚓”的剪纸声，一张张普通的红纸在大家手中变成了一对对颇具创意的精美动物窗花，一个个喜庆的“春”字窗花格外耀眼，寄托着大家对新春的憧憬和向往。剪完窗花，又开始做灯笼。大家相

互交流，互帮互助，其乐融融，每个人脸上都洋溢着幸福的笑容。

居民李阿姨高兴地说：“现在市场上卖的春联、窗花大多数是机器加工的，千篇一律，我还是喜欢自己剪的窗花和制作的灯笼，这样的年味儿才更足，情谊也更深浓。”

据社区主任庞宏娟介绍，每年春节前，社区会举办各类迎新春活动，已经连续搞了10年，深受居民们喜欢。通过活动，不仅弘扬了中国传统文化，社区也将节日的喜庆送到居民家中，营造了健康、温馨、和谐的社区文化氛围。

儿童烫发 别被美丽“误伤”

临近春节，不少年轻家长去做头发，还会带孩子弄个发型——锡纸烫、“羊毛卷”齐上阵，很“潮”的样子。对此，专业理发师提醒，因儿童年龄尚小，不建议烫染发，谨防被美丽“误伤”。

过年的“头”等大事不可或缺，这几天，市内许多理发店里人气颇旺，记者走访时发现，其中不乏年轻家长做造型的同时也捎带给孩子烫发。“妈妈，太热了，我不要弄了。”1月12日，西羊市一家理发店内，一个四五岁模样的小女孩在烫发中难受得哭闹起来，一旁的年轻妈妈急忙叫理发师关闭了烫发机关，顾不得自己正在烫发，赶紧安抚孩子。“挺危险的，还好没烫住，不然麻烦了。”那位理发师说，小孩子在烫发过程中自控能力较差，稍有不适就会用手乱摸头部或哭闹，极易触碰烫发机被烫伤。

“不慎被烫伤只是小概率的事，烫发还可能对小孩的身体健康有影响。”一位资深发型师阿文说，每年春节前，部分年轻“辣妈”会带着自家宝宝烫发过年。虽说现在烫发的药水副作用很小，但毕竟儿童皮肤娇嫩，不排除发生过敏的可能。还有，儿童发质较软，经过药水与高温的混合刺激，发质受损极易导致干枯发黄。有的儿童在烫发之后，还会出现头部毛囊损伤。因此，不建议儿童烫染发，尤其是3岁以下的幼童更需谨慎。小女孩可以通过佩戴发饰，或者变换发型来增添美感，比如，梳个丸子头、编个麻花辫，一样可以漂漂亮亮过大年。

记者 李晓琳

做灯笼剪窗花 社区年味儿足



“迎新春”文艺演出亮相社区

本报讯(记者 任晓明)1月12日，西山生态文化旅游示范区联合市文联，在万柏林区玉门花园小区，开展“迎新春、送温暖、下基层”文艺志愿活动，为居民送去新春祝福。

无联不成春，有联春更浓。“送春联”活动受到居民的欢迎。虽然天气阴冷，但前来领取春联的居民络绎不绝。书法家们精神饱满、铺案展纸，挥毫泼墨、笔走龙蛇，现场创作了一副副寓意吉祥的春联和福

字，为迎接新春佳节增添喜气。此外，文艺演出现场热闹非凡，独唱动人，快板流畅，京东大鼓铿锵激昂，晋剧折子戏让老年观众如醉如痴，精彩的表演赢得全场热烈掌声和喝彩。