

# “低龄”帮“高龄” 邻里“老友”情

“老哥哥，我去买点菜，你需要捎点啥？”上午，光华街16号万柏林区委宿舍小区，68岁的刘大爷出门去逛菜市场。下楼时，特意敲响老邻居的房门，询问83岁的赵大爷有啥需要捎带的。两位老人，同住一个单元，是几十年的老邻居。“小刘”身体还算硬朗，平日里一直关照着腿脚不便且独居的“老赵”。在旁人眼里，他们是感情很好的老哥俩。

这样的情景，在各社区常能见到，身体健康又热心的“低龄老人”，主动去关心身边的“高龄老人”。在门前屋后聊聊天，帮着采买东西，每天互报平安……老伙伴之间的守望相助，让小区里充满了邻里温情。

## 胜似亲人

“老丁，我是小秦，在家吗？”在西南花园小区，每天，67岁的秦国华老人下楼遛弯时，都会照例绕到旁边的单元，喊老伙计一同出去。

“小秦来了啊，快进来，我马上就好。”见面，82岁的丁大爷很高兴。片刻后，两位老人结伴到了院子里，坐在椅子上，唠着家常，享受着春日暖阳。

两个人是老邻居，很投脾气。平时敲门看看老哥哥的情况，在秦国华看来并不麻烦，“都是邻居，他又是独居，身边没个亲人，咱得多关照。”在邻居们眼里，他们不是亲人胜似亲人。

当然，也遇到过紧急情况。“去年，有次上门，我发现老丁的气色很差，腿脚也有发麻症状，赶紧给120打电话。”秦国华说，那一次，医生诊断丁大爷有轻微中风症状，因为送医及时，调理后并无大碍。

打那以后，他去老丁家的次数更多了，每次都要再三叮嘱：“如果有不舒服，要第一时间打电话给我，我们就去医院，一定不能硬扛啊！”

## 有人陪伴

“多亏了她，不管啥事都想着我，还陪我唠嗑，感觉心情好了很多。”一提起比自己小10岁的“妹妹”，住在中铁诺德逸宸云著小区的吴大娘就有说不完的话。老伴去世后，无儿无女的她一个人生活，年过八旬，面对空荡荡的屋子，心里时常感觉到寂寞。不过，自从和刘大娘“结对子”后，身边有人陪伴，生活也添了不少乐趣。

71岁的刘大娘，是光华街社区的一名志愿者，隔三差五，就会陪着吴大娘聊聊天，讲点身边的新鲜事，收拾一下屋子，需要缴个水电气暖费就帮忙跑一趟。

“退休以后，在家闲着反而不习惯。如果能为社区老人做点事，我是非常乐意的。”刘大娘说：“虽然我年纪也不小了，还有气喘、高血压等毛病，但总感觉尚有余力。所以趁现在多帮帮别人，等到岁数更大的时候，相信也会有人把这份关怀送给我们。”

## 亲如姐妹

“咚、咚”一阵敲门声响起，82岁的宋凤莲老人高兴地去开门，她知道是“妹妹”来了。几乎每天早上，76岁的许子秀都会和她相伴去附近的菜市场逛一逛。

她们是省展览馆小区的老住户。自从孩子去了外地工作，宋凤莲老人大部分时间是一个人居住。平日里，只要没啥特殊情况，许子秀老人总会约上“姐姐”一块儿活动。上午，两位老人一起买菜。下午，一起到社区活动中心打牌、唱歌。晚上，一起到小区楼下散步、聊天，每天过得很快乐。

“放心工作吧，有你许姨陪着，我这切都好！”每当孩子打来电话，宋凤莲老人都会这样报平安。

## 邻里温情

在各个社区，尤其是老旧小区里，空巢、独居、高龄老人的比例较高。比如，万柏林区委宿舍是一个房龄超过35年的老小区，居民中，60岁以上老年人有114名，80岁以上老年人有27名。

在平时，负责这个小区的网格员会定期通过电话、上门等方式，及时了解老人的日常所需，为他们解决遇到的难题。如今，除了社区的惦记，还有来自身边老伙伴的关心。一起聊天排解孤独、有困难了相互帮衬……老人和老人之间，共同话题多、交

流易沟通，也更容易打开心扉。在你来我往中，他们由生人变成熟人，由熟人变成“家人”，彼此均感受到了别样的体贴和温暖。老人们说：“身边有老友，生活更有滋味了。”

记者 李涛 通讯员 郭文娟 周文捷

## 短评

## 邻里关系的升华

邻里之间本就要互相帮助，让人欣喜的是，不仅有年轻人在关爱老人，“一老帮一老”“60岁帮80岁”的现象也不少见。这是结对，是互助，是帮衬，更是传统邻里关系的一种升华。

老人多，是老旧小区的普遍现象，其中很多是空巢、独居老人。他们的生活中遇到急事、烦心事，如果仅靠社区去解决，社区难免力不从心。现在，身体健康、年龄稍轻的老人，尽一己之力关心身边的老哥哥、老姐姐，小到生活帮扶，大到生命救护，一举一动传递着浓浓的邻里温情。

“初老”帮耄耋，夕阳更美好。随着时间的推移，低龄老人逐渐变成高龄老人，再由更“年轻”的老年人来照顾，这是益人益己的良性循环，可以让更多的“高龄老人”开心享受老年生活。我们应弘扬这种美德，让暖意在邻里间流淌。

# 王吴村千亩梨花开了



图为王吴村首届梨花节。图片由王吴村提供

本报讯(记者 王丹 通讯员 吴晋涛)仲春时节，梨花胜雪，在太原南部汾河之畔，潇河之南的王吴村2000亩梨园里，8万棵梨树悄然绽放。以花为媒，小店区王吴村首届梨花节拉开帷幕，引来市民纷纷打卡，成为春日赏花的又一个好去处。据了解，赏花期大约半个月。

本次梨花节以“千亩梨花·梨飨天下”为主题，除了可以免费赏花，还举办学生科普教育、非遗文化展示、特色农产品展及书画、摄影写生等活动，以梨花为媒，以文化为内涵，以系列活动为载体，为游客带来一场与梨花、文化、美食邂逅的惊喜体验。

王吴小学师生来到这里开展

科普教育，通过现场讲解梨的生长过程以及农机展示，在领略春日美景的同时，了解现代农业的变化，懂得美好生活来之不易。

周末，现场还有王吴玉露香梨、非物质文化遗产绿膳源酒、猪胰子、手工醋、土鸡蛋等特优农副产品展示，元宵制作及免费品鉴活动。

当前，王吴村正依托丰富的休闲农业旅游资源禀赋，在产业项目引进、文创产品开发、特色农产品推荐、精品旅游线路打造等方面下功夫，持续释放文旅消费潜力，深化“文旅+”创新发展态势，为进一步提振文旅消费，发展乡村旅游，践行乡村振兴发展战略，注入强劲动力。

## 统筹推进疫情防控和经济社会发展

# 筷子常年不换 注意发霉风险

本报讯(记者 刘涛)近日，一对夫妻被查出肝癌晚期，经了解，居然与常年不更换筷子有关。4月10日，市第三人民医院慢病随访科专家提醒，筷子用久了会有裂缝、小毛刺，难免有食物残渣残留在上面，一旦筷子上的食物残渣发霉，或放在筷子篓潮湿环境中筷子更容易发霉，长期使用这样的筷子，会增加患肝癌的风险。

筷子虽然是每个家庭的必备餐具，但不少家庭经常一双筷子使用几年甚至长期使用从未更换。“不管筷子的质地是竹筷、木筷，还是漆筷、金属筷，使用不当就有可能诱发患病风险。”专家提醒，原木筷是大多数家庭最常选择的品种，但木筷在潮湿的环境中很容易滋生黄曲霉，黄曲霉产生的次生代谢物黄曲霉素是目前发现的毒性、致癌性最强的天然致癌物。

筷子本身并不会长黄曲霉菌，而未清洗干净的筷子就容易隐藏淀粉，在潮湿、温热的环境下，这样的筷子容易发生霉变，从而产生黄曲霉素。此外，木筷用久了，可能会有缝隙，这些细小的裂缝也容易藏污纳垢，霉变后也会产生黄曲霉素。漆筷表面上涂有一层漆，长期使用漆有脱落风险，这些漆中往往含有重金属，摄入人体后，在代谢的过程中会增加肝脏、肾脏负担。

“其实，就是筷子上所存在的黄曲霉素会致癌。”专家表示，黄曲霉素是一类化学结构类似的化合物，其主要是由黄曲霉、寄生曲霉等几种霉菌，在霉物质上产生的毒素。世界卫生组织早已经将黄曲霉素列入一类致癌物中，1毫克的黄曲霉素就达到了致癌剂量。而且，由于肝脏是人体内

代谢毒素的器官，所以黄曲霉素也表现出明显的肝脏细胞损伤，长期微量接触，就可增加肝癌变可能性。

很多人都错误地认为，只要将筷子清洗干净、霉变部位被洗掉，就可以反复使用。殊不知，黄曲霉素在滋生后，就会渗透到筷子内部，且黄曲霉素生命力非常顽强、耐高温，即便是反复热水滚煮，都不能将黄曲霉素杀死，长期使用霉变筷子，的确就会增加致癌可能。专家提醒，家用筷子的使用寿命最多半年左右，一旦发现筷子变色、有味、霉变，无论是否到了寿命极限，都应第一时间更换。此外，筷子在清洗之后，要放在干燥、通风处晾干，有条件的情况下，可放置在消毒柜内，以降低黄曲霉素滋生可能。家庭使用筷子的安全性关键在于日常清洗、消毒以及定期更换。

# 杏花岭区检查校外培训机构

本报讯(记者 张勇)4月10日消息，杏花岭市场监管局配合区教育局、区消防、杏花岭街道及属地社区，对五一路附近及新民中街校外培训机构开展联合检查工作。

联合检查组共排查了9所各类培训机构和主体，重点检查证照是否齐全、是否存在安全隐患、是否存在违规收费、是否利用咨询托管名义违规经营和培训、是否存在隐形变异等情况。

针对检查出的问题，检查组现场对无证主体进行政策法规的宣传和教育，要求其落实主体责任，积极与相关归口部门联系补办有关手续；对违规经营和培训的机构主体责令其限期整改，积极做好退费等善后事宜，现场登记有关信息，推送相关部门进一步落实跟进。

杏花岭市场监管局相关负责人表示，下一步将继续加强对辖区校外培训机构的规范管理，继续开展常态化、全方位的校外培训机构排查工作，加强监管，切实维护学生和家长的合法权益。