



身边的老年健康达人(20)

退休生活主打一个“乐”

——段连成与她的快乐晚年

乐在其中，一路欢歌笑语

唱歌、旅游……段连成的退休生活多姿多彩。从小就爱好文艺，退休后有了更多时间练歌技，每晚在“网上KTV”练歌是她快乐的源泉。前不久，在某网络社交平台举办的“歌王大赛”突围赛中，段连成获得了“人气歌王”和“技巧歌王”，并且收获众多拥趸，“咱这‘双料歌王’不是吹的，要唱就要唱到最好。”她说。

心灵和身体总有一个“在路上”，段连成的退休生活中旅游不可或缺。“这个周末，我和老朋友们要向延安出发，又将是一段美好回忆。”段连成身边有一群老伙

伴会不定期结伴出游，他们爱说爱笑，个个能歌善舞，洒下一路欢歌笑语，感染着旅途中的每个人。作为“气氛担当”的段连成，一会儿调动大伙情绪，一会儿亲自出马表演节目，带团的导游嘴上说“失了业”，心里却乐开了花，带这样一个欢乐的团着实省心。

歌唱得好，饭做得也不赖，段连成的拿手好菜是红烧肘子，一到春节，亲戚朋友会上门“约货”，一个年儿下来，100多个肘子都供不应求，难怪她亲家直夸：“老段是个利索人，啥活儿都干得有模有样。”

乐于奉献，温暖照亮他人

段连成在退休的十余年中将自己融入社区，热心公益，乐于奉献，用实际行动温暖着他人，照亮着自己。

段连成居住在罗城街道第三社区的化肥厂宿舍，这是一个老旧小区，居民以老年人居多，自认为是“年轻老人”的她，十几年间养成了义务打扫楼道的好习惯，并获得了邻居们的认可。刚入住那几年时的情形，段连成记忆犹新，当时不少人家在楼道里堆放杂物、往犄角旮旯里扔垃圾、楼梯扶手上落着灰尘……环境卫生不容乐观。看

在眼里，急在心上，她主动当起“清扫员”，每天提着水桶、拿着抹布、拎着拖把，从1楼到6楼，将楼梯扶手、窗台地面，一一清理干净，还自费买来油漆、涂料将楼道粉饰一新……辛苦付出换来楼道环境的大为改观，在段连成的带动下，邻居们也自觉爱护公共环境卫生，共建美好家园。

哪里有需要，哪里就有段连成的身影，不论是义务清扫楼道，还是疫情期间积极配合社区热心帮助居民，她样样不推辞，样样做得精。

乐此不疲，尽情挥洒自由

乐活生活，乐呵心态，段连成的退休生活里时时刻刻被快乐围绕，而让她乐此不疲的是敲锣打镲，在“咚咚嚓”里尽情挥洒。

“兄弟姐妹们，咱敲起来，躁起来！”“好嘞。”5月8日上午，纺织街上一家店铺前，段连成一声吆喝，她的锣鼓队员们随声应和，顿时，带有强劲节奏感的锣鼓声、打镲声，声声震天，热闹又喜庆，吸引了众多路人驻足观赏，她为朋友的新店开业捧足了人场。

“敲一敲真带劲儿，感觉浑身都放松了。”表演间隙，段连成对记者说，10年前退休时，身体哪儿都感觉不舒服，整个人很不精神，偶然接触到敲锣鼓，一下子就着了迷。这是一项全身运动，敲鼓时手、脑、眼、腰、腿等跟着鼓点节奏都会动起来，好像所有的病痛、烦恼一下子都被甩出去，愉悦心情的同时，强身健体。

不过，为练习敲锣鼓段连成没少受罪，夏练三伏、冬练三九。起初，她是利用一切碎片时间练习，吃饭、看电视都用手拍着腿记鼓点，甚至有时连做梦都念念不忘叨着节奏。后来，她还学习了打镲，她打趣地说是个“力气活儿”，因为手举3斤多重的镲表演绝非一日之功所能练就，动作多潇洒，背后就有多艰辛，练习后胳膊抬不起来是家常便饭。

付出的汗水没有白费，如今，段连成已荣升“焦化锣鼓队”队长，在她号召下，六七十位队员经常活跃在小区里、商场中、景区内，以天地为舞台，将一波波的欢乐送出去，收获满满的幸福感。

记者 李晓琳 文/摄



段连成在锣鼓表演现场尽情挥洒。

退休了，如何让日子过得有滋有味？今年63岁的段连成可称得上给身边的老年人们打了个样儿：想唱就唱、想跳就跳、热心公益……忙并快乐，用她自己的话说：“退休生活主打一个‘乐’，日子就要过得自在洒脱。”精神世界丰富滋养下的段连成，被评为太原市第二届“老年健康达人”。

餐馆乱倒厨余垃圾 雨水箅子满是油污

本报讯（记者 郭晓华 通讯员 闫俊宇 张君）小店区文化街与寇庄西路交叉口东北角，每晚都有商户摆摊卖烧烤。摊主为图方便竟将厨余垃圾倒入便道旁的雨水箅子。5月21日，“12345”热线接到市民反映该情况，立即派单至责任单位处理。“12345”热线媒体专席记者跟进事情进展，了解“工单”解决情况。

“你好，小店区文化街与寇庄西路交叉口东北角，有商家将厨余垃圾倾倒在马路牙旁的雨水箅子上，导致雨

水箅子及其周围道路油腻不堪，容易滑倒路人，而且影响市容市貌，希望相关部门核实情况，规范商家行为，禁止随意倾倒垃圾。”5月21日下午，“12345”热线接到市民反映，立即派单至小店区政府智慧城市发展服务中心，该中心又派单至平阳路街道文华苑社区。

记者从文华苑社区了解到，社区网格员赵秀丽接到“工单”后，于5月22日下午前往现场核实情况。经了解，最近一段时间，有附近商户在便道摆放桌椅卖烧烤。为图方便，随意将

厨余垃圾倒入雨水箅子内，导致雨水箅子及其周围路面满是油污。为此，赵秀丽找到摊主对其进行劝导，并让其清洗雨箅子及其周边路面。

随后，赵秀丽还上门劝导周边沿街餐馆，并建立商户微信群进行集中管理，使商户之间互相监督，以形成长效机制，从根源上解决问题。

来自12345
媒体专席的报道



老人耳背不知“轻重” 噪音扰民愁坏邻居

本报讯（记者 郭晓华 通讯员 张佳慧）夜晚，万籁俱寂，正是休息时间，楼上时不时发出的噪音令人抓狂。5月21日，家住线材小区的杨先生实在无法忍受楼上噪音，向和平街道百合社区求助，希望社区帮忙协调。社区工作人员上门了解情况，原来“制造”噪音的是楼上一对有些耳背的八旬夫妇。在社区工作人员的协调下，老人放置了隔音材料，问题得到彻

底解决。

杨先生家楼上住户经常发出金属碰撞声和重物捶打地板的声音，夜晚声音更加明显，十分影响休息。他多次找楼上邻居协商，但效果并不理想，无奈之下便求助社区，希望社区工作人员帮忙调解。接到杨先生反映，社区主任李晓娜和网格员上门了解情况，发现楼上住户是一对八旬夫妇。老两口年纪大有些耳背不知“轻重”，

导致日常生活中不经意间“制造”出噪音。在社区工作人员调解下，老人在屋内铺上泡沫板，并在桌椅板凳底部粘贴胶条以减少噪音，并轻拿轻放尽量不影响他人休息。杨先生得知老人情况和所做的努力后，非常满意，向社区表达了谢意。社区主任李晓娜表示，邻居之间难免磕磕碰碰，社区介入化解矛盾有效避免矛盾升级，营造出和谐的社区环境。

推销产品“唱双簧” 社区提醒多警惕

本报讯（记者 李涛 通讯员 马岑）两个陌生人以“业主”的身份，先后进了业主微信群。很快，其中一个人在群里发布某款商品的广告，说“关照”邻居，价格优惠。另一个人则表示用过，效果很好。两个人一唱一和，其他人看了，也有购买的冲动。5月23日万柏林区消息，迎泽北社区的网格员核实发现，这些人并不是小区居民，而是“托儿”，他们的推销广告令人难以辨别真假，居民们应提高警惕，不要轻易拉陌生人入群。

“网格员，麻烦把我拉进咱小区业主群，前几天小孩玩手机不小心退出来了。”最近，网格员范利荣接到好几个类似的电话，对方自称“业主”。询问信息时，对方要么说自己是新租户，要么说刚买的房。可是，都不能准确说出房东姓名，也不能提供任何证明。网格员提出让对方到社区登记一下，这些“业主”一听就挂掉了电话。网格员判断，这些人都不是真正的业主。

此前，网格员遇到过这样的情况，有陌生人进了群，很快就推销起商品。有居民买回去，发现竟然连最起码的厂址信息都没有，再联系群里的“邻居”，对方直接退了群。社区工作人员提醒，当有陌生人要求加入业主群时，群主必须多方求证其真实身份。小区业主群成员应将自己的群昵称实名制，标注好所住单元，可以很大程度避免外来人员进入群内进行广告宣传。同时群主也要定期排查，发现异常后及时清除。