



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,一会儿亲自上场表演节目,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鼓打锣,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,甚至有时连做梦都不忘念叨着节奏。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人人们打了个样儿: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,从根本上解决问题。

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。