



身边的老年健康达人(30)

太原市老龄健康事业服务中心协办

心态年轻 岁月不老

——66岁王淑贞的“健康秘诀”

“心态年轻则岁月不老”。多年来,66岁的王淑贞根据多年经验总结出一套“健康秘诀”:面对生活中的小事不斤斤计较;用爱心和善意对待身边的每个人;培养自己的兴趣爱好,从中找到快乐的源泉。她因此一直保持年轻心态,整天神采奕奕,身体也越来越硬朗,为此,上榜2022年太原市第二届“老年健康达人”。

应对压力好心态

“生活中遇到的事大多是鸡毛蒜皮的小事,但处理不好,小事就会变成大事。处理好生活的琐事,是一种能力。”对此,王淑贞有自己的经验,那就是要乐观向上,保持好心态。

退休前,王淑贞在我市一家建筑单位工作。退休后,和爱人在太原服装城开了一家内衣加工店。几年间,她经常独自去外地进加工面料,当天往返,每天她只能睡五六个小时,高强度的工作让她身体透支,患上了冠心病、气管炎、哮喘等病。多病缠身,王淑贞只好回归家庭。

“上有老,下有小,体弱多病”是她当时的真实写照。她和爱人的父母年纪都大了,身体欠佳;两个女儿分别组建了小家庭,时不时需要她帮助照看小外孙……“要把家庭的日常琐事处理好,并不容易。”各种压力有时让她喘不过气来,但她始终保持平和乐观的心态,把日常琐事安排得井井有条。

善待身边每个人

“常怀一颗感恩心,善待身边的每一个人,幸福就在我们身边。”悉心照顾家人的同时,王淑贞并没有因此冷落身边的朋友,总是如同一缕阳光带给大家温暖。

疫情防控期间,她主动请缨加入社区志愿者队伍。通知居民做核酸检测、参与门岗执勤、维持现场秩序等志愿者活动现场,总能看到她的身影。“我住在这里多年了,对大家都熟悉,在家门口能为大家做点儿小事,很高兴。”

平时,路上碰到熟人手拎重物,她总要上前帮忙提上楼。一天,她发现小区里一位八旬独居老人没有准时出门锻炼,她赶紧叫来社区工作人员一起敲开了老人的家门。原来,老人由于心脏病发作,浑身无力出不了门。在大家的帮助下,老人被及时送到医院,脱离了生命危险。老人住院期间,她跑前跑后,自费帮老人置办住院用品,帮老人寻找合适的护工。老人出院后,她又主动帮老人联系养老院。她的这一善举被邻居们传为佳话。

发掘自己的兴趣

除拥有好心态、善待身边人外,王淑贞的第三个“健康秘诀”是发现培养兴趣爱好。在或忙碌或悠闲的生活中,找到自己的爱好,每天都给自己一个开心快乐的理由,她越活越年轻,身体越来越健康。“我的眼睛有神了,精气神足了,头发也变多了。”

每天早上起床,收拾停当后,王淑贞会准时到龙潭公园跳健身操。然后,她和老伴一起遛弯买菜,回家做午饭。每周一至周六下午则迎来她的“高光时刻”:她会和歌友们一起来到社区合唱团参加训练。“我们现在的条件好了,有专业的老师教我们唱歌。”

不仅要学会“唱歌”,还要向“歌唱”的目标努力。在她的坚持下,她的演唱水平越来越高,每次登台表演,可谓“星范儿”十足。

唱歌之余,她还爱上了朗诵,有时还自己写一些诗歌、散文或随想。她独爱吟唱苏轼的诗句“莫听穿林打叶声,何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马,谁怕?一蓑烟雨任平生。”

在王淑贞看来,幸福是一种心态,执一份简朴,守一份淡然。只要有好的心态、合理的膳食和适量的运动,拥有健康快乐的晚年生活并不难。  
记者 周利芳 文/摄



王淑贞在阅读书籍。

编后

自2022年12月19日,本报开设“身边的老年健康达人”栏目,到今天共对太原市30位“老年健康达人”进行了采访报道,讲述了他们健康的退休生活方式、饮食习惯和心理心态。其中,有用心烹任出“爱的味道”的王红校、酷爱骑行的张峻涛、唱出“夕阳风采”的王春珍、挥毫泼墨的苗相臣、把学习融入生活的康小屏……全方位呈现、立体化展示了太原市老年人健康快乐、乐观开朗的幸福晚年画面,以及积极向上的精神风貌。

多年来,我市积极应对人口老龄化,出台各种决策部署,鼓励和支持老年人参与到家庭服务、社区建设、文化教育、科技振兴、道德传承等社会实践中,引领全市老年人朝着健康、向上、快乐的生活方式迈进。相信会有越来越多的老年人加入到“健康达人”队伍中,人人享有身体好、心态好的健康快乐晚年。

不占公共场所 主动清理菜叶  
居民储菜更文明

本报讯(记者 李涛 通讯员 张昕)又到储菜季,大葱、白菜、土豆大量上市。连日来,记者在社区走访发现,居民在晾晒、存放冬储菜时更加注意文明细节,不在楼道摆放,晾晒后会及时清理菜叶、葱皮。大家用自觉行动,维护身边的好环境。

傍晚,住在御德苑社区的刘大爷来到院子里,把晾晒好的大葱绑成捆,抱回了家。片刻,他带着笤帚、簸箕下楼,清扫散落在地上的干葱皮。看

着地面又干净了,才慢悠悠离开。同一个小区的胡大娘也买了不少大葱,整齐地码放在阳台上。往年,楼道里总能见到大葱和白菜,甚至还有腌菜缸,挺占地儿,还因此发生过邻里纠纷。前段时间,社区组织网格员、志愿者,清空楼道杂物,楼道顿时敞亮了。看着整洁的楼道,谁也不好意思再乱堆了。

陈大姐是一名小区保洁,她说以往这个时候,院子里、楼道里都能见到烂菜叶、葱

皮。风一吹,飘到角落里,清扫很费劲。近两年,小区环境几乎不受影响,一是买冬储菜的人明显少了,都是现买现吃;二是大伙素质提升,晾晒完不忘收拾干净。

御德苑社区党委书记李小雨介绍,经过大家的努力,公共环境有了明显变化,这一点有目共睹。同时,院里的菜叶、葱皮少多了,也没人往楼道摆了,说明维护城市环境的观念逐渐深入人心。

连夜抢修破裂水管

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 闫俊宇)10月22日晚,市民途经杏花岭区新建路与胜利街交叉口处时,发现北口路东便道上一个井盖正不停地向外冒水,积水给路人通行造成不便。“12345”热线接到市民反映,立即派单责任单位处理。“12345”热线媒体专席记者跟进事情进展,了解“工单”处理情况。

“你好,我途经杏花岭区新建路与胜利街交叉口往北100

米路东便道,看到便道上有井盖正往外冒水,水清无异味,应该是自来水,希望相关部门核实情况后尽快处理。”10月22日晚9时许,“12345”热线连续接到市民反映,立即派单市城乡管理局处置,该局又联系太原供水集团有限公司城北分公司。

记者从城北分公司了解到,他们接到派单后,立即通知维修人员前往现场核实情况。维修人员赶到现场后,发

现窨井还在往外溢水,赶紧关掉阀门。维修人员经过仔细查看,发现是供水管道年久老化导致破裂跑水。了解情况后,维修人员投入到紧张的抢修工作中。经过三个多小时的抢修,直到次日凌晨1时许,抢修结束,问题得到解决。

来自12345  
媒体专席的报道



外籍女子要回国  
急给爱犬找新家

本报讯(记者 李涛 通讯员 李海燕)因工作原因,暂居太原两年的俄罗斯籍女子埃琳娜即将回国。临走前,她找到社区,希望给收养的流浪狗在太原找个新家。

28岁的埃琳娜,租住在智诚天和园小区,有一天,她下班途中,见到这只流浪狗蜷缩在路边,可爱又可怜,当即带回家照顾。小狗性格温顺,从来不吵闹。她工作时,小家伙会静静地蹲坐在旁边陪伴。在太原居住两年,埃琳娜深深爱上了这座城市。气候四季分明,景色很美,人们也热情。她的汉语越说越流利,甚至有了点“太原味”。

然而,由于家中有事,埃琳娜

明年就要离开中国,返回俄罗斯。“Friends in Taiyuan.Do you want a dog?”(太原的朋友们,你们想收养一只狗吗?)恋恋不舍之余,她迫切希望给小狗找到一个新家,便在朋友圈发布了信息,并来到社区,说出了这个心愿。10月24日,和泽苑社区的网格员荣雅琴,在网格群里转发了一则“启事”:现有可爱小狗一只,急寻爱狗人士认养。网格员们在各自小区网格群等平台发布了认养信息。

很快,有居民咨询具体事宜。居民都挺喜欢这只小狗,也愿意帮忙。随后,社区征求埃琳娜的意见,带着小狗去见新主人。

院里的山楂熟了  
大家采摘共分享

本报讯(记者 李涛 通讯员 傅哲)最近几天,院里的两棵山楂树上,挂满了红彤彤的果实,太白街社区和物业招呼居民采摘品尝。酸中带甜的山楂果,给大家带来了愉悦和快乐。

426小区里,住着都是几十年的老邻居。前几年,物业在院里栽下了两棵山楂树,每年都会挂果,虽然不多,却也给居民添了不少乐趣。10月23日,太白街社区和物业牵头,

举办了一场小型的山楂采摘活动,吸引了不少居民参与。有人搬来梯子,有人站上去摘,有人在下面捡,还有人帮忙拿回家洗干净。大家你一言我一语,从山楂谈到小区变化,不知不觉中拉近了邻里关系。

“平时,人们都挺爱护小区的一草一木,没人乱采乱摘,所以才能挂这么多果。”居民王大爷说:“不冲这几颗山楂,大家聚在树下,聊一聊生活,图个高兴。”