

掐灭手中烟 健康又清爽

世界无烟日将至,多个社区开展主题宣传,引导人们养成健康的生活习惯。采访中,不少市民说出了同感:在公共场所,自觉放下手中烟的情形明显多了。大家的健康意识提高,身边环境也变得更加清爽。

禁烟氛围浓

“叔叔,请灭掉烟,给您一根棒棒糖。”5月28日,玉园南社区开展“用糖果置换烟头”活动,10余名幼儿园的小朋友来到小游园、小广场,劝阻公共场所吸烟行为。

43岁的陈先生看到孩子递过来的棒棒糖,赶紧掐灭烟。他不好意思地说,知道吸烟有害健康,但就是忍不住。如今到处能看到“请勿吸烟”的标识,自己吸烟,也影响他人,

一定下决心戒掉。

27日,中海社区举办科普宣传,邀请专业医生讲解吸烟的危害,有不少居民聆听。“他是个‘老烟民’,劝了多少次也没用。这次让他过来听听,吸烟的危害有多大。”69岁的胡大娘拽着老伴来听,让他马上戒烟。

51岁的杜先生已戒烟两年,他说:“吸烟有害健康,又处处受限,索性戒掉,于人于己都好。”

环境变清爽

“以前出入楼道,常能闻到烟味,现在大为改观。”提起身边环境的变化,家住安宁街89号院的王海欣深有体会。她表示,家人都不吸烟,可有一段时间,总有人在楼道“吞云吐雾”,还不开窗户,烟味许久不散。提醒对方,反被责怪多管闲事。

后来,社区在楼道贴了禁烟标识,并逐户告知,情况有了明显好转。玉园南社区书记魏群萍表示,为了杜绝楼道吸烟的情况,网格员

每天巡查时必须进楼道,及时劝阻。现在,越来越多的居民达成了共识,不在楼道吸烟,也避免了乱扔烟头带来的安全隐患。

住在安宁街122号院5号楼的李大爷,也有同感。他每天带3岁的孙子下楼玩耍,此前总有人“想抽就抽”,把孩子呛得直咳嗽。接到居民的反映后,中海社区在楼道口、健身区等场合都贴了“请勿吸烟”标识,并安排网格员随时引导提醒,“二手烟”扰民的情况少多了。



中海社区网格员在公共场所张贴禁烟标识

养成好习惯

清晨,市民朱丁文如来到迎泽公园,沿着步道慢跑。“前几年体检发现肺部有炎症,医生让戒烟。”他表示,后来在家人的监督下戒了烟,还养成了每天锻炼的好习惯,脸色明显好了,也更有精神。

“吸烟会对人体呼吸系统、心血管系统和大脑发育带来危害。”5月26日,蓝山社区联合社区卫生服务站举办戒烟讲座,医生提醒,产生的“二手烟”“三手烟”也会给身边人带来健康隐患,需要注意。

讲座结束后,网格员刘梅霞将整理好的要点发到业主群,让更多人知晓。她表示,这样的讲座每月都有,效果不错。

戒烟3年的市民赵爽说:“戒烟并不像人们想象中的那么难,有决心与毅力,都能成功。”

控烟、无烟正在成为越来越多的市民对健康生活的共识。世界无烟日来临之际,多个社区呼吁:请放下手中烟,共建共享无烟环境。

记者 李涛 文/摄



一群老年人 集体过“六一”

本报讯(记者 李涛 文/摄)一曲曲熟悉的儿歌旋律,从活动室传出,演奏者是一群老年人。5月28日,建筑街社区举办“六一”主题活动,30余位老年人系上红领巾,用各种乐器合奏经典儿歌,在悠扬旋律中重温往昔。

活动当日,老人们早早到场,相互帮忙佩戴红领巾。当那一抹鲜艳的红色系上脖颈,大家不自觉地挺直腰板,眼神中闪烁着欣喜,仿佛时光倒流,又回到了青春岁月。

“自离开校园,已数十年没戴过红领巾,今天感觉一下子回到了少年时代。”67岁的陈大爷激动地说。

这些老人,年龄在60岁至75岁之间,都喜欢音乐,还在社区的支持下组建了艺术团。他们用二胡、笛

子、扬琴、中阮等乐器,合奏了一曲《我们是共产主义接班人》。

接着,是精彩的个人独奏。张大娘手持电吹管,一曲《让我们荡起双桨》缓缓流淌而出,将众人的思绪带回了洒满金晖的校园。苏大爷轻捻竹笛,欢快的《小螺号》旋律倾泻而出,勾起无忧无虑的童年记忆。刘大爷端坐扬琴前,奏响铿锵有力的《红星歌》,激荡出穿透岁月的回响。

表演间隙,还设有“童年记忆分享”环节。老人们纷纷拿出珍藏多年的老物件:泛黄的小人书、锈迹斑斑的铁皮青蛙、老式口琴……每一件物品都是时光的见证者,背后都藏着一段独特的故事。大家围坐在一起,你一言我一语,共同回忆着童年趣事与奋斗岁月。

学习传统技艺 编织耳环吊坠

本报讯(记者 李晓琳)“老张,你这个编织配色真鲜亮。”“小刘,教教我怎么收这个针脚”……5月27日下午,晋源社区党群服务中心内欢声笑语不断,60余位老年居民在志愿者老师的陪伴下编织耳环吊坠,提前感受端午节的氛围。

活动现场,志愿者霍老师俯下身子指导75岁的郭大娘手工编织耳环吊坠。只见她将彩绳用古法技法进行编织,绳线在指尖翻飞,不一会儿,一个漂亮的耳环吊坠就编好了。“这耳环的编法,和我年轻时给孩子们做的不

一样,有点儿难度呀。”郭大娘的手指在绳线间灵活穿梭,引得同组的张大娘连连赞叹。62岁的武阿姨,主动承担起“助教”角色,她将学会的编织技法分解成6个步骤,手把手地教别人。73岁的王大娘虚心学习,按着步骤一步步编织,没多久,她也能熟练操作了。

蓝白相间、红绿搭配……一个个编织好的耳环吊坠煞是好看,居民们在活动中不仅增强了动手能力,还领略了传统文化之美,为节日增添了几分趣味。

巧手变废为宝 制成手工香皂

本报讯(记者 周利芳)5月27日,正阳街社区开展“浓情端午 巧手传情”端午节文化主题活动,居民们利用艾草与厨余废油“变废为宝”,制成30多块天然艾草手工香皂,赠予辖区环卫工,送上节日暖心关怀。

活动筹备阶段,居民们积极响应社区号召,主动提供炸过丸子的花生油、陈年艾草叶、闲置的月饼铁盒等日常生活中的废弃物。

活动现场,社区工作人员向居民演示手工香皂制作流程:将废油加入烧碱水搅拌至黏稠,再混合研磨过筛的艾草粉末,最后倒入模具成型。

制作过程中,七八张方桌前围满参与活动的居民,大家同步进行着剪

碎艾草与搅拌皂液的工作,不久,一块块基础皂体完成凝固、定型。

针对环卫工的工作特性,大伙儿对基础皂体进行功能升级:有的添加薄荷叶增强防蚊效果,有的掺入茶叶渣强化去污能力,还有的融入精油缓解皮肤皴裂。

活动结束后,大家将30多块艾草手工香皂送给辖区环卫工。接过满载心意的艾草香皂,环卫工李师傅感谢道:“冬天有热姜茶,夏天有艾草皂,社区对我们的关心真的让人很感动。”

网格网事

