

退休不褪色 忙碌而快乐

——记浉河区老城办事处东方红社区志愿者郭立铎

首席记者 周涛
通讯员 冷鹏

“这个老人啊,特别热心”“我们小区环境一向好,老郭是功不可没啊”……在浉河区老城办事处东方红社区,一说起郭立铎,无人不竖大拇指。

郭立铎现年63岁,是东方红社区茗雅苑小区的一名普通居民,也是一名有着40多年党龄的老党员。自退休以来,他始终热心于社区的公益事业,帮助社区居民解决一个又一个难题,无怨无悔地发挥着自己的余热。

前不久,茗雅苑小区因物业服务纠纷,导致小区脏乱差没人管理,平日的治安也很差,影响到居民的日常生活。了解情况后,郭立铎主动请缨,一方面多次与小区业主们进行沟通,另一方面频繁与社区和物业进行商议。一开始,公说公有理,婆说婆有理,协商工作一度陷入僵局,郭立铎不分昼夜,东奔西走,终于各方冷静下来,将小区无物业管理的问题解决了,令小区居民的生活恢复了往日的安宁。

“你说,他咋就这么热心、这么有办法呢?”家住茗雅苑小区的张女士对记者说,“这类问题,有时候闹得很大都不好解决,他没几天就去解决了。”

记者了解到,郭立铎不但爱“掺和”大事,平日里一些“鸡毛蒜皮”的事他也总爱管管。平时遇到小区楼道路灯不亮,郭立铎都会及时与社区进行沟通,和社区工作人员一同进行采购更换路灯;小区里出现私拉电线对电动车乱充电等现象,为了杜绝安全隐患的发生,他会和社区工作人员一起找小区居民协调商量,最终在小区内的停车棚里安装智能充电装置,有效地解决了小区电动车充电的困扰……

自我市创建全国文明城市工作开展以来,郭立铎一直对社区的环境十分关心。在发现乱丢垃圾、张贴小广告等不文明行为时,他及时予以制止,不管走到哪里他都会努力宣传创建全国文明城市的知识,鼓励家人和邻里积极参与到文明城市创建中来,做文明有礼的申城人。就这样日子久了,居民们乱丢垃圾的现象少了,在小区张贴小广告的人也不敢来了,小区环境得到很大的改善。

在小区,时常有人会说:“郭立铎的辛勤耕耘是为晚霞增辉啊!”每当听到这样转述给他的话,他总是微微一笑,说:“这话说得有点大了。退休了,在家没啥事,以前的本色可不能丢。为身边的群众、为社区做点事,我感觉很充实。再说了,这样忙碌的退休生活我觉得很快乐!”

脚冷则冷全身

冬天穿袜子睡觉好不好?

信阳消息(首席记者 韩蕾)在冬天的时候天气都是比较寒冷,一些怕冷的女性为了能够暖和喜欢在晚上睡觉的时候穿着袜子。那么,冬天穿着袜子睡觉好不好呢?

“冬天里睡觉前穿着衣服不觉得冷,睡觉后虽然盖着被子,也不见得暖和。所以,每到冬天我都会穿着袜子睡觉。”市民刘小姐说,平常比较怕冷,经常手脚冰凉,睡觉暖不热,感觉穿着袜子会暖和和一些。

而不少人认为,穿着袜子睡肯定不好。白天穿着袜子在外面走,一双脚都没个透气的时候,晚上再穿着袜子睡觉,脚部更不透气。如果穿上质量不好的袜子,湿度、温度都有了,脚上的真菌更多,被窝里都是臭味了。

“有人睡在被窝里依然感觉不暖和,是因为睡觉后体温会自然下降一点,好让人进入睡眠状态,如果体温太高了,很容易睡不着。当人体某些部位体温因保暖不当或其他原因导致过于寒凉时,同样也会影响睡眠。”市中心医院付医生说,其实,睡觉的时候穿不穿袜子,没有一定的好或者不好。如果不穿袜子睡觉脚部冰凉睡不好,不妨选一双好袜子穿着睡,但要注意清洁;如果不穿袜子能睡暖和,又何必穿着袜子睡呢?

此外,付医生提醒,脚部汇集全身的经络,所以“脚冷,则冷全身”。为此,人们睡前可用热水泡泡脚;也可多喝些羊肉汤,如果怕冷情况严重,就加些中药,如当归、枸杞、黄芪等;必要时找中医调理一下身体。



挥毫泼墨庆元旦

12月26日,为了迎接新年的到来,交流书画感悟,切磋泼墨技艺,由浉河区老年书画研究会和浉河区书法家协会主办的信阳书画名家共庆佳节茶话会在浉河区老干局举行。与会20多位书画家兴趣盎然,一起谈论书画心得,并现场挥笔泼墨创下佳作,为新年的到来增添了浓浓墨香。

见习记者 郭晓雨 摄