责编:郑 虹 创意:刘学萍 质检:尚青云

“要干到我干不动为止”

——71岁热心老人蒋玉梅义务担任社区“管家”乐在其中

蒋玉梅在辖区清理捡拾垃圾 本报记者 郭晓雨 摄

本报记者 郭晓雨

虽两鬓斑白却精神饱满，每天准时准点清理社区垃圾，并义务为大家调解邻里关系，12年来风雨无阻，她就是浉河区湖东街道三五八社区的网格协管员蒋玉梅。说起这位71岁的热心阿姨，人人都竖起了大拇指。

热心“管家” 化解矛盾有一招

退休后，蒋玉梅本可以安享幸福生活，但她却闲不下来，主动担任起社区的9栋108户居民的网格协管员。平时的工作都是一些细碎的小事，像社区需要发放宣传资料、养老保险缴费通知等，蒋玉梅比谁都认真负责，一户户上门服务。

住在蒋玉梅对面楼的孤寡老人张华民，因子女在外地工作不在身边，蒋玉梅看在眼里，就主动关心照顾他，“张哥老伴去世后，身体一直不是很好，我就去看看他，帮他买菜做个家务，都是邻居，搭把手的事。”蒋玉梅说。

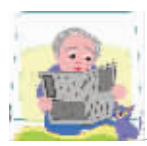
因为她的热心肠，人又正义，街坊邻里有口角闹点矛盾都会找她，每次问题到她那都能迎刃而解。有时，她还经常帮下岗的邻里介绍工作。

发挥余热 虽腿脚不便也闲不下来

七年前，蒋玉梅的左腿查出患有植物性神经紊乱症，经常腿痛难忍，但她依然每天坚持工作，一天不落的清理辖区卫生。蒋玉梅告诉记者，有时候明明腿很疼，但还是在家待不住，“我最感谢的人是我老伴儿，我做什么他都支持，平时我忙着社区的事儿，经常顾不上家里的家务，都是老伴儿卖菜做饭，从不让我操心家里。”蒋玉梅笑着说，只要想到能帮到别人，就觉得腿不那么疼了。

“她就是太热心了，有时候为了社区的事都忘了吃饭。”蒋玉梅的老伴儿说，最近社区正是缴纳养老保险，有些的住户不知道，她就挨家挨户的去通知，昨天中午饭都没回家吃饭。蒋玉梅老伴儿虽很支持她，但看到妻子这么辛苦，有时候也会于心不忍，帮着妻子一起完成工作。

有人问蒋玉梅，“你看你腿不好，每天还这么辛苦，社区发你钱啊？”蒋玉梅笑而不答。熟悉的人都了解她，热心了一辈子，是闲不下来的。“感谢大家支持我，我要干到我干不动的那天。”蒋玉梅一脸笑意。



快乐人生

米醋常泡脚 提神又醒脑

老年人在晚上睡前用热水泡个脚，可以促进身体的血液循环，有利于入睡，如果常用米醋泡脚，那效果就更加明显了。

用醋泡脚，具有提神的重要作用，原因在于，足是人之根，足部有许多具有重要治疗价值的反射区，通过泡脚，使醋渗透足部表层皮肤，加速人体的血液循环，提高血红蛋白携带氧的能力，改善身体各部位因疲劳而导致的缺氧状态，增强各系统的新陈代谢，有利于身体中二氧化碳和废气的排出，从而使人体得到放松，消除疲劳。

用醋泡脚是醒脑提神的“良药”，如果在温热水中加些醋，每天睡前用此液浸泡双脚，就能起到强身健体、治疗睡眠障碍、消除疲劳的保健作用，对身体大有好处。

同时，用醋泡脚还可以协调交感神经的兴奋程度，调节、松弛紧张的神经，调和经络气血，使阴阳平衡。坚持日久，就可大大改善睡眠质量。常用醋泡脚，对于人们保持旺盛的精力大有裨益。

（据健康生活网）

身心健康没烦恼 “九少九多”要记牢

有一个“九少九多”民谣：“少酒多茶、少盐多醋、少肉多菜、少怒多笑、少烦多眠、少衣多浴、少车多步、少停多动、少药多练。”可以说，这是老年人的长寿秘诀。

临床研究表明，现代老年病除心血管病、脑血管病、肿瘤、糖尿病、高血压等症之外，还有许多心理障碍症患者，严重影响了健康。比如“退休综合症”——许多老人一旦退休，无法适应周围环境、生活等的突然改变，才发现自己的心理准备并不充分，竟不能适应悠闲、颐养的生活，反而产生情绪不安、悲伤失望以及乏味无聊、精神萎顿等症状。许多老人由于不能正确对待自身的现状，不善于顺应自然，加之疾病、离异、丧偶、无子女或子女不孝、孤独等因素，也多可导致心身失常或疾病。

老年人应该对自己有一个正确的评估，可做到以下这几点：

★注重心理静养，避免紧张节奏。许多往日很想做的事情因工作忙而一直耽搁着，离退休后时间属于自己了，何乐而不为呢？

★保证充足睡眠。

★加强运动，不要过量过激运动。

★控制热量摄入，老年人尤其不可酗酒，饮食无节制。

★不要今此药、明彼药，不要寄希望于以补药补品达到长寿。

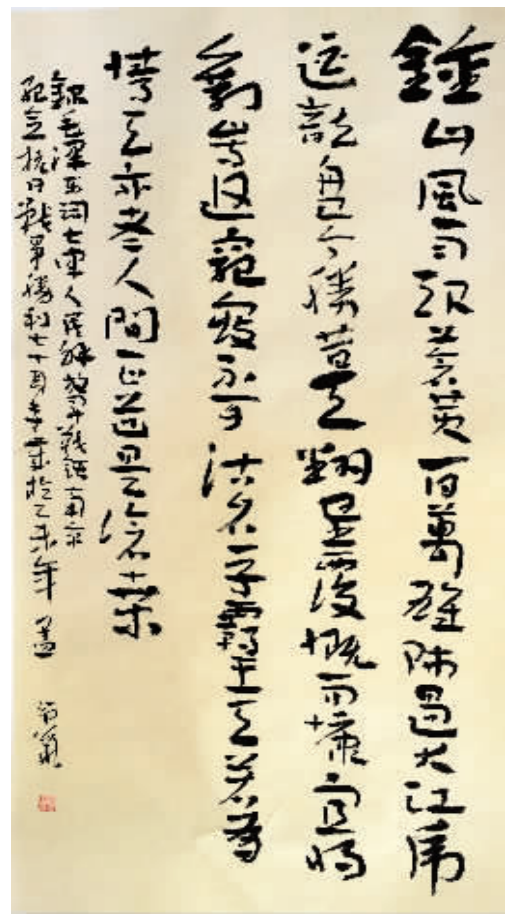
★根据自己的文化程度和爱好，可以泼墨书画，琴棋剑拳，亦可种花养鸟，拆装修理。

★不愠不怒，多管“闲事”，善于助人。

★恪守“九少九多”。

（据《老人春秋》）

书画廊



（作者：孟令华）