



社区达人秀

你身边是否有拥有一技之长的达人?有没有特别喜欢养花、热爱生活的人?他也许就在我们身边,也许就是我们邻居。本期开始寻找咱街道的“社区达人”,如果您是,如果您有所推荐,快拨打电话13506389427告诉我们吧,或者加入微信号jngxgh,70423442,和我们私聊。

九十多岁老奶奶自己洗衣做饭,身体倍棒

“心态好就是咱的长寿秘诀”

□本报记者 范少伟

穿着红毛衣,银色头发整齐地梳在耳后,虽然听不太清楚,但别人说话她总是聚精会神地听着。说话时面带微笑,遇到她熟悉的话题,还能滔滔不绝的说上半天。这位老太太叫郭夫英,今年91岁。90多岁的她不仅生活可以自理,还能自己买菜、洗衣、做饭,从来没和别人生过气,说话总是笑呵呵的。

24日上午10点,在西闸社区,郭夫英家里窗明几净,收拾的一尘不染。“我正擦桌子呢,这几天天气不太好,没有出门,原来每天上午都到楼下遛遛弯。”郭夫英说,孙女出嫁了,儿子和儿媳都上班,自己在家闲着,就会打扫一下卫生。老人家喜欢吃蔬菜水果,不喜欢吃肉,一天不吃蔬菜就感觉不舒服。大部分老人晚上睡眠不好,但是郭夫英躺在床上就可以睡着,每天晚上10点睡觉,直到第二天早上6点准时起床,中间基本上不醒。

“躺下就睡呗,儿孙们都很好,也没啥烦心事。”老人家笑着说,和以前相比,现在的生活最好,想吃啥就有啥,水果牛奶没有断过,身体状况还可以,就这样过呗。郭夫英最大的女儿已经67岁了,最小的重孙子才2岁,三个儿子三个女儿,每到过年过节,四世同



91岁的郭夫英老人身体健康心态也好。本报记者 范少伟 摄

堂二十几口人在一起吃饭,特别热闹。

郭夫英不喜欢闲着,特别爱干净,拖地、洗衣、做饭,家人不让她做这些家务活,她也乐意做。“没有生过气,大家都这么好有啥可气的,原来和婆

婆在一起也没伴过嘴。”郭夫英说,被街道社区评为“五好家庭”十多年,婆婆活到九十多岁才过世,一直和自己住一块,从来没有红过脸吵过嘴。现在三个儿媳妇像亲女儿一样,一家人也从没红过脸。“心

态要好,自己对别人好别人才会对自己好,不要生气。”老人家笑着说,吃亏是福,这话一点也不假,退一步啥烦心事都没有了,一家人平平安安健康康就是自己最开心的事。

下水管维修费得业主们平摊

本报济宁10月29日讯(记者 范少伟)“落水管已坏,请各户两天内把费用交上,共计800元,分摊到每户为130元……”20日上午,长虹小区D区东3单元楼道口贴出通知。目前,多数业主已交费,但仍有个别业主认为自己已交过物业费,这钱就不该另外算了。对此,物业公司给出了解释。

据了解,长虹小区2004年10月份交房,1300多户业主入住已十多年。平时,物业费每户每月每平方米0.4元。“物业费包含环境卫生、清扫垃圾、计划生育的管理、业主水电维修等,但不包括落水管等公共部位的维修。”长虹小区物业公司经理马传统说,收取的物业费并不高,只够公司基本运转,如遇公共道路、落水管等问题,需要业主平摊费用。

“有些服务是免费的,但有些服务项目是收费的,目前正在创城,除了日常工作外,物业工作人员都在社区里巡查卫生,清理小广告。”马传统说,业主的公共意识也有所提高,街道、社区、物业共同把小区环境清理干净,道路修好了,关键需要业主共同维护,建立长效机制,只有长期保持公共环境的卫生,才能达到“创城”的目地,业主在这居住的也更舒心。

街道大课堂

深秋初冬,如何保健养生?本报编辑汇总以下简单可行的方法,大家可以试试哦,有助你度过温暖健康的冬天。

热水泡脚促进睡眠

“寒从脚起”,是因为脚离心脏最远,血液供应少且慢,也因此脚的皮温最低,所以冬季一定要注意脚部的保暖。如果足部受凉可引起感冒、腹痛、腰腿痛、痛经等症状。除了白天做好足部保暖外,每晚坚持用热水泡脚,能够消除疲劳、促进睡眠、防寒抗冻。

颈部、背部、腹部、脚要重点保暖

这些部位都是容易导致人们在冬天生病的部位。颈部受凉,会发生头痛、颈部酸疼等;背部受凉,例如现在还睡在凉席上的人,早上起来很多都会打喷嚏、鼻塞甚至引起感冒。腹部保暖是女生要做的重点保护工作。避免痛经,避免月经不调,避免受寒不适,腹部温暖是关键;最后脚有着多个穴位,一旦寒冷不适,会导致身体出现条件反射,也出现各种问题。

11点前睡觉是最愜的补药

最简单、最便宜,也最好的进补是早睡,每天不晚于11点睡觉。专家强调,夜晚之于人体就相当于冬季之于自然,大自然在冬季要休眠,人也要在夜晚睡觉,晚上11点是子时,也就是人体的冬天,睡着了阳气才能藏入身体,醒着阳气浮于体外,这个时候睡觉了,人体的阴、精、气、血、阳气都补了。

越冷越喝水

人们待在温暖的室内,很少外出活动,但并不意味着人体消耗的水分就会减少。冬季气候干燥,空气湿度小,更应补充水分。如果喝水少,血液粘稠度就高,容易出现血栓等症状,引发心脑血管疾病。冬天多喝水还能加快新陈代谢,起到抵御寒冷的作用。

