

桑榆晚晴

# 八旬老人义务当“社区管家”

市区公安街87号院至今已经有几十年的历史了,院中居民有百余人,大部分是租房客。由于没有物业,院内的卫生、水费等公共事务都无专人管理。在这样的情况下,82岁的居民杨松林担起了这份责任,成了“社区管家”,义务为87号院的居民们做好后勤工作。老人热爱公益、热爱生活的态度感染着该社区全体居民。

□文/图 本报记者 于文博



为了解决小区的卫生问题,老人正在和一位居民进行电话沟通。

## 义务为邻里服务

3月底的一天下午,在公安街87号院杨松林家门口,记者见到了这位82岁的老人。他虽然看起来有点瘦,但说话思路清晰、家常亲切。在和老人交谈中记者了解到,每天,87号院的各种杂事占用了杨松林大量时间。

87号院是个老家属院,院内居民共用一个水表,每个月的水费由各家均摊。这样,收水费就成了院里的大问题。杨松林主动承担起每月收水费的任务,至今已经近三年了。由于87号院内多数是租房客,大家白天上班,杨松林大多选在晚上到各家敲门收费。“院里的楼房有五层,我年龄大了,走几层就得歇一歇。”杨松林说,他每个月9号之前要将水费收齐,交到自来水公司的收费点。为了能尽快收齐水费,他每个月都要走无数遍楼梯。

“多跑跑不算啥,最怕的就是有人不

理解,说我多管闲事。”杨松林告诉记者,有一次,他到一户居民家中收水费,当月的水费是每家18元,这家人不愿意交18元,理由是当月他们家只有一个人居住,根本用不了18元的水。“我们院里从一开始就是这样收水费的,就是要改,也得大家商量后再改。他一个人不交,我们全院都有可能停水,到时候就麻烦了。”杨松林数次到这户居民家劝说,好说歹说,这户人家终于交了18元水费,但脸色很难看。

杨松林的邻居林大姐告诉记者,收水费是一个出力不讨好的活儿,有时候钱对不上,都是杨叔自己出钱垫上。

“我挺佩服他的,这么大岁数了,还天天跑来跑去,为大家忙活。要不是他,我们院里还不知道乱成啥样子呢。”林大姐说。

## 让87号院更温馨

杨松林不仅负责收水费,对87号院的其他事情,他也十分热心。他每天都起得很早,清扫87号院的地面和垃圾,遇到下雪天,他总是第一个清扫积雪的人。

87号院很多居民都知道杨松林是个热心人,家里遇到一些事情,也总是爱找他帮忙。杨松林家旁边住着一位90多岁的老太太,平时喜欢听收音机,每次她的收音机出现问题,都让杨松林帮忙修理。平时邻居家里有什么小物件坏了,也会请杨

松林帮忙修理。

“以前我家的屋顶漏水,都是我自己修的。我现在会修自行车、电动车,工具齐全得很。”杨松林说。

“我心脏不好,孩子们都不让我干了,但我天生是个闲不住的人,趁现在还能干得动,干点儿是点儿。”杨松林笑着说,他在87号院住了50多年,对这个院子的感情比谁都深,虽然院子里的居民换了一波又一波,但他还是觉得87号院是一个温馨的院子。

## 养鸟养出快乐心情

杨松林老人说,做公益是他生活中最重要的事情之一,另一件重要的事情就是养鸟。在老人的家门口,悬挂着一个鸟笼,里面住着一只黑色八哥。杨松林告诉记者,这只八哥他已经养七八年了,他教会了八哥说“谢谢”“你好”“再见”等简短的词语。闲暇时,逗八哥说说话,是他生活的乐趣。

向记者介绍这只八哥的时候,老人起身来到鸟笼前,伸出手逗八哥。“我这只鸟挺害羞的,要是有人站到它跟前,它就很少说话;要是跟前没人,它能自言自语说小半天呢。”说起自己的爱鸟,杨松林兴致勃勃。他告诉记者,自己从小就喜欢养鸟,尤其对八哥情有独钟。在这只黑色八哥之前,他还养过一只八哥,养了十几年后,八哥由于年龄太大死去了。

“鸟儿其实挺脆弱的,养它们的时候,一定得有爱心,还得有耐心。”杨松林老人说,正是多年的养鸟经历,让他的生活总是充满了乐趣,让他更加热爱生活,也更加有爱心。

“只有真心喜欢自己的生活,才有心力去帮助别人。我养鸟养出的是快乐,我自己心情愉快了,才能再去做其他事情,让大家的心情愉快。”杨松林说。

本版以真诚的视角关注老年人的生活及身心健康,为老年人提供展示自我的平台和与同龄人沟通交流的窗口。

或热心公益,或乐于助人,或热爱生活,或身怀绝技,或能歌善舞……若你身边有这样的老人,请联系我们。

另外,你生活中的巧手小制作或生活小窍门,你在养生、健身方面的经验,你创作的文学和书画作品等,都可以在这里找到一方展示的天地。

联系电话:  
13938039936

## 养生保健

### 六大黄金比例延年益寿

饥与饱、荤与素、寒与暖……类似对立概念常成为老人生活中的困扰。如何做到平衡?我们整理出了一些养生原则,也许能帮到您。

#### 饥与饱 3:7

几乎所有专家都建议,饭要吃到七八分饱。老人代谢能力下降,热量消耗减少,更要适当少吃。通常认为,老人早饭和午饭应吃大约八分饱;晚饭略少些,七分饱即可。

一般建议年轻人三顿饭分配比例为4:4:2,强调晚饭少吃;但老年人生活方式与年轻人不同,晚上睡得较早,晚饭时间通常在六七点钟,这就使前一天晚饭到第二天早饭之间的时间间隔加长,为防止老人晚上饿,可将三餐分配调整为3:4:3。

#### 荤与素 1:5

蔬菜与肉的摄入比例大约为5:1。在肉类选择上,禽肉和鱼肉,肌纤维相对较短,易消化,脂肪含量也低,能保护心脏,比较适合老人。

吃肉时,最好保持“意犹未尽”的感觉,等觉得有些腻了可能就过量了。年纪越大,消耗越少,但老人仍需保证足够蛋白质摄入。豆类是良好蛋白质来源,建议此类食物以豆腐为主。

#### 粗与细 1:3

老人由于消化吸收能力减弱,粗粮摄入比重应比年轻人有所增加,建议将粗细粮比例调整为1:2或1:3。粗粮、细粮各有好处,前者含有大量不溶性膳食纤维,热量较低;后者中膳食纤维是可溶的,热量较高,但蛋白质、氨基酸等含量也相对高些。

吃完粗粮后可多喝点水,以保证肠道正常工作;老人吃粗粮最好“细作”,比如玉米磨成面粉,做成玉米粥。小米健脾和胃,赤小豆、白扁豆有一定辅助降糖作用,荞麦、燕麦、大豆有助降脂和软化血管。

#### 寒与暖 0:1

相比年轻人,老年人火不够旺,腰部、颈部、关节处大多怕冷,如果患有心脑血管疾病,更怕身体受凉而导致血管收缩。因此,除炎热夏季,在其他季节,老人都应以保暖为首要原则。

“春捂秋冻”需改为“春捂秋也捂”。即冬春之交不要过早脱掉棉衣;夏天室温低于26℃,午休也要盖点东西;夏秋交替,可早些加衣;冬天更要保证头、颈、腰、膝不受凉。尤其患心脑血管、胃及十二指肠溃疡等病的老人,最好白天戴个腹带,晚上用热水袋暖腰部,有助提高抗病能力。

#### 动与静 2:1

动则养形,静则养神,老人锻炼应动静结合,每天分配的时间约为2:1。

动指每周5天,每天30~60分钟运动,推荐走路锻炼。老人运动最重要的是把握度,微微出汗即可。静指静养,可每天早晚进行,每天10~30分钟。看书看报、聊天下棋有健脑作用,也属静养的一种。不论看书、下棋,都最好半小时就起来走动。

#### 白天睡与晚上睡 1:7

睡眠是身体自我修复的最好时机,老人虽不像年轻人消耗大,但也需每天7~8小时睡眠。特别是睡眠质量下降的老人,更要保证足够时间。老人睡眠白天以不超过1小时为限,晚上保证睡6~7个小时。 晚综

