

桑榆晚晴

六旬老人巧治小区油烟噪声

小区门口有家饭店，排放的油烟和噪声十分影响小区居民的生活。为了小区环境的整洁卫生，他“发明”了让饭店的主要烟筒走下水道的方法，使饭店不再排放油烟，噪声也小了。他叫肖福贞，今年60岁，源汇区顺河街戏楼后街社区戏楼东街居民。肖福贞是个热心肠的人，经常帮助小区居民解决生活问题，还义务在小区巡逻、打扫社区卫生、调解邻里纠纷……

□文/图 本报记者 吴艳敏 潘丽亚



肖福贞的“发明”降低了小区的油烟和噪声污染。

想方设法改善小区居民生活环境

“你们来看看，这是肖师傅帮忙做的。”戏楼东街一位居民听说记者采访肖师傅，赶忙前来。

这名居民告诉记者：“我在这个小区居住十来年了。小区门口的门面房开了家饭店，烟囱就在小区门口。每次我们走到小区门口，就烟雾缭绕，气味难闻。现在可大不一样了，走到小区门

口，‘嗡嗡’的声音小了，油烟味儿也没有了。这都归功于肖师傅。”

站在一旁的肖师傅说：“噪声和油烟对小区居民的生活环境影响很大。我一直在考虑，如何解决饭店油烟和噪声的问题，让大家能够在一个安静整洁的环境里快乐生活。经过深思熟虑，我想到用这种方法控制噪声和油烟，现在饭店

的烟囱不排油烟了，声音也小了很多。”

肖师傅的“发明”就是让饭店的主要烟筒走下水道。油烟遇水后，和水融合在一起，不会再污染居民的生活环境了，声音也小多了。

“经营者也觉得这方法不错。进行这样改造的原料都是经营者提供的，后期我给他们安装的。”肖福贞告诉记者。

义务打扫社区卫生

今年60岁的肖福贞是个热心肠的人，他总是想方设法服务社区，除了想办法改善社区环境，他还经常打扫社区卫生。肖福贞笑着告诉记者：“环境卫生是靠大家来维护的，只要看见哪儿脏了，我就想去打扫干净。小区干净整洁，居民们住着才舒心。”

肖福贞主认为，打扫社区卫生一方面可以锻炼身体，另外还能督促小区居

民自觉维护公共环境。“环境好了，大家的心情也就好了。”肖福贞说，他只是在自己能力范围内做点事，很平常也很普通，做着做着就习惯了，并不觉得有什么特殊。

“平时，遇到清理小区环境卫生等这些活，肖福贞总是抢着去干。”社区居民张女士说。

居民们说，肖福贞经常为小区义务

晚年生活因助人而精彩

今年60岁的肖福贞有维修水电的好手艺，他为人热情乐于助人，小区里谁家不通电了、水管漏了，都去找他。不管认识不认识，肖福贞都乐于帮忙。

肖福贞从漯河变压器厂退休，退休前是单位的水电工。由于他经常帮助别人，社区居民几乎都认识他，也知道他有手艺，只要家里有水电问题，都喊他来帮忙。

肖福贞告诉记者，小区有很多独居老人，家里灯不亮了、自来水漏了，他都热心地上门义务维修。“退休之后，在家闲着也是闲着，帮邻居们修修水电，发挥一下专长和余热，都是一些力所能及的小事。被大家需要，我觉得很快乐。”肖福贞说，有一次，一个居民家没电了，喊他去维修，非要给他钱。他感觉这些都是小事，就拒绝了。

小区的灯不亮了，他默默地修好；小区居民遇到矛盾纠纷，他不厌其烦地去劝解。

谈及这些，肖福贞自豪地说：“只要身体允许，我会坚持为大家的生活提供帮助，为邻里调解纠纷，为社区居民做些力所能及的事。”

帮助别人，快乐自己。肖福贞的晚年生活因付出而闪耀光彩。

夕阳红

你们也不会年轻很久

□王 朔

我以前说过，每到天气转凉的时候，我就会莫名地忧伤起来。无关名利，无关生活，可能是缘于骨子里残存的诗意。关于诗意这件事我很少提起，只在朋友聚会场面沉闷时偶尔说说，立刻引得众人哄堂大笑，看来诗意还是有用的，我很欣慰。

这次忧伤得比较彻底，因为今年听得最多的词就是“青春”“梦想”什么的，让我这个没有青春没有梦想的人情何以堪。其实我也是有追求的——我就想有吃有喝到处闲逛，但把这个说成梦想总觉得有点底气不足。

以前我喜欢李白——人生得意须尽欢，莫使金樽空对月；现在我喜欢杜甫——亲朋无一字，老病有孤舟。杜甫在忧国忧民没房没车缺吃少穿的情况下能活到58岁，绝对是个奇迹。以前我喜欢看《快乐大本营》，现在我喜欢看《新闻联播》；以前我喜欢张爱玲，现在我喜欢史玉柱；以前我喜欢吃饭，现在我喜欢喝粥；以前我特别怕麻烦，现在我喜欢凑热闹；以前一觉睡到12点，现在6点准时起床撒尿……

每当听到一个二十出头的年轻人叙述他的坎坷命运时，我都不禁唏嘘感慨：我这辈子真是白活了！没做过振奋人心的事情，没说过感人肺腑的誓言，甚至唱首歌都会跑调。有很多年轻人生活得很滋润，传不完的照片，晒不完的幸福，吃了个凉皮也要拍张照片上传，去了趟新马泰恨不得让奥巴马都知道。只要是文艺青年的梦想就是开个书店，只要是年轻女白领的梦想就是开个咖啡馆，只要是个人的梦想就是环游世界。还有很多年轻人过得很凄惨，二十多岁就自认为阅人无数，一脸饱经沧桑，满口曾经沧海。经常碰到自称大叔的“85后”，我躲在阴暗的角落里恶狠狠地想：别得瑟！迟早你会变成真正的大叔！

其实，说得再多也掩饰不了我这个老男人对青春的羡慕嫉妒恨，不过唯一让我欣慰的是：你们也不会年轻太久。（王朔，58岁，著名作家）



养生保健

打麻将能锻炼思维

老年人随着年纪的增大，包括神经系统在内的全身功能都逐渐退化，思维技能也会随之下降。虽然人类衰老过程不可逆转，但思维技能可以训练，通过训练能减缓下降的过程。

打麻将是一种非常好的思维技能训练的益智游戏，建议老年人可以适度地跟朋友打打麻将。麻将本身就是数字的排列组合，需要调动大脑的计算、逻辑思维和推理能力，可以锻炼老年人的思维能力。此外，中国式麻将4人打，在打麻将的过程中老人们可以经常认识新的朋友，适应新的环境。交朋友时可以谈些家长里短的事，有助于交际，减少孤独感。打麻将有一定的游戏规则，游戏者具有胜负感。老人们有规则打牌的同时，常常思考如何“取胜”的问题，这强化大脑的思维过程，巩固老人的判断力和推理能力。

虽说打麻将能预防老年痴呆，但也不能沉溺其中。有严重冠心病、高血压等疾病的老人不宜打麻将，因为打麻将情绪激动之下，会诱发脑卒中、心肌梗死等病症。此外，老年人打麻将时间不宜过长，一般2小时为限。因为长时间保持一个体位和姿势，会加剧腰椎、颈椎等疾病。此外，老人要以游戏的心态、陶冶情操的目的打麻将，不能以赌博为目的。

能有效地让大脑处于高效的活动状态，类似打麻将作用的还有打牌、下棋等，这些活动老年人都可以多参加。

据《快乐老人报》