

桑榆晚晴

楼长王联营 闲事管不停

夕阳红

走进市区五一路轧钢厂家属院，要找王联营是一件很容易的事儿，每个街坊都熟悉她。王联营在社区内做过许多好事：收取卫生费、帮忙通下水道、帮助贫困家庭……无论事情多细小多琐碎，王联营都不计回报、倾力完成。连社区工作人员都说，有王联营在，好多基层工作都更好开展了。

王联营今年61岁，是漯河金奇鞋厂的退休工人。

□文/图 本报记者 潘丽亚 吴艳敏

从小被教育要“助人为乐”

11月28日上午，记者来到王联营家里，她正在收拾屋子。脸上挂着温暖的笑容，看起来亲切和蔼又精神抖擞，这是王联营给记者的第一印象，但让人印象最深刻的还是她爽朗的性格。

今年61岁的王联营有一个儿子，丈夫在上海工作。退休后，她就做义工、帮助邻居，为社区做一些力所能及的事。“我儿子已经结婚，现在在做着自己的小生意，也不需要我操多大心。”王联营说。

当记者问：“王阿姨，您为什么这么喜欢帮助别人呢？”王联营笑呵呵地告诉记者，也许是受到家庭的影响，她从小就

是个热心肠，喜欢帮助别人。“我有一个幸福美满的家庭。上世纪八十年代，我们家还被评为‘五好家庭’。我父母从小就教育我，对需要帮助的人，能伸手助人一把力，就一定要伸出自己的手。我感觉帮助别人是一件很幸福的事情。”

高中未毕业后，王联营便踏入社会，成为漯河金奇鞋厂的一名工人。“因为鞋厂的效益不太好，后来倒闭了，我也退休在家，有时出去打些零工。”王联营告诉记者。

“平时，我还真爱管闲事。谁家有啥不顺心的事儿，我都会去管；看着不顺眼的事，我也会去管。”王联营说。



社区事、居民事她都爱管

就是因为经常管闲事，王联营被邻居们推选为楼长。当了楼长之后，王联营的“闲事”管得更“宽”了：谁家的下水道堵了、哪个楼道乱堆乱放杂物了、小区哪个卫生死角要清扫、邻里之间吵架闹纠纷了……她都会立刻放下家务事，赶过去问问、管管。俗话说：清官难断家务事。“闲事”管多了，免不了就有居民责难她，对一些莫名的责难，王联营都一笑置之。

轧钢厂家属院属于老旧家属院，一些居民对家属院的维护意识淡薄，

无形中加剧了邻里之间的矛盾。对此，王联营总说，观念转变需要时间，老旧家属院治理可不能疏忽。

在采访中，居民们都说，在小区里总是能看到这位闲不住的阿姨。“平时收个卫生费什么的，都是王阿姨领着几位居民上门收取的。谁家如果没有交，她不怕麻烦，一遍又一遍地跑到人家家里劝说。”该院一位居民告诉记者。

一旁的王联营不好意思地告诉记者：“社区事、居民事‘无小事’。就拿家属院下水道来说，有时下水道堵

得都下不了脚。当时我就想着和院里居民商量商量，收取点费用，找人进行维修。我就提前在院里说，让晚上每家派个代表进行协商。最后，我带着俺院里另外几个邻居一家一户收取维修费。经过清理整修，你看，现在家属院里多干净。”

“要是没人出头管这事，家属院的下水道还是一直堵着。当时，我就想，这是我们天天生活的地方，是我们的家，没人管，我就管。我把这事管了，现在大家都说我做了一件好事。”王联营笑呵呵地说。

把“闲事”一直管下去

对于今年61岁的王联营来说，“爱管闲事”、助人为乐已经成为她的标签。

王联营热心管小区“闲事”的例子，每一名熟悉她的街坊都可以信手拈来。一次，王联营在河堤上散步，看到草丛中有个弃婴，二话不说，抱着孩子就去了医院。

“当时，我看到孩子已经快不行了。既然我看到了，就得把孩子送到

医院。医生为孩子检查后说，这孩子没有多大希望了，问是不是我家的孩子。我就告诉他们，这孩子是我在河堤上捡来的。医生们就赶紧抢救，也是这孩子命大，终于活过来了。后来孩子被收养，现在长得可漂亮了。”说到这里时，王联营一脸骄傲，“孩子长大后会感恩，咱不又做一件好事嘛。”

尽管旁人常常提醒她要少管闲

事，但王联营总是管不住自己，还带领街坊一起“管闲事”。“哪里有需要，哪里就有王联营的身影！”戏楼后街社区居委的工作人员为王联营点赞。

“帮助别人等于帮助自己，只要身体健康还过得去，我就要一直为社区服务下去，传递正能量嘛。”说到这里，王联营的脸上露出了纯真的笑容。

我是你的粉丝

□刘湘涛

铁东烟厂花园是市民休闲的好去处。在花园入口处一片场地上，活跃着一支深受广大观众喜爱的艺术团。

在这个艺术团里，有个叫莲英的女人很引人注目。她眉清目秀，圆圆的脸庞给人以甜美、和善的感觉。别看她年过五十，仍身材窈窕，魅力不减。她表演节目时尽显青春活力，一点也不像五十多岁的人。她不仅歌唱得好听，而且还会跳多种民族舞蹈，会弹奏器乐，还能上场主持。总之一句话，舞台上的事她是说学逗唱、弹奏编排样样在行，好像天生就是这方面的料。

莲英不仅在烟厂花园表演节目，在双汇广场、河上街古镇、会展中心等地都能见到她的身影。在一些欢乐的节日，在一些喜庆的场合，哪里有演出，哪里就有她优美的歌声。

每到夏日的夜晚，人们就早早来到烟厂花园。其中一些观众，是为一睹莲英的风采而来。她声情并茂的表演、高昂激情的歌声，给观众带来丰富的艺术感受。她音域宽广，音色柔美，一些名曲、怀旧金曲经她之口唱出，博得观众阵阵掌声。她演唱的《看见你们格外亲》，浑厚、饱满、深情，让我仿佛看到了当年部队战士为

人民担水、收麦、收秋的军民鱼水情的动人场面；她演唱的《边疆的泉水清又纯》，优雅的曲调婉转动人，如一泓潺潺流水，独具风韵；她演唱的《天路》，充满激情，豪爽嘹亮，让我仿佛看到世界屋脊美丽壮阔的景色，看到当年数万名工程兵修建千里青藏铁路的历史画卷；她演唱的《我们的生活充满阳光》，自然、优美、流畅，让人们感受到生活的幸福美好；当她演唱唱歌《你家在哪里》时，人们无不为她多才多艺的艺术才华而慨叹，无不为她优美动听的音色而喝彩。

莲英不但歌曲戏剧唱得好，还精通各民族舞蹈。她随着音乐盈盈起舞，以娴熟的肢



体语言，演绎出美好生活的气息。看她跳舞，给人带来美的享受。

我是莲英的粉丝，经常去看她的演出。我注意到，有几次，艺术团里的电子琴手因事不能来演出，她就担当起电子琴手的角色；有几次歌伴舞时，别人唱歌她跳舞，当歌手唱到高八音时唱不上去，她急忙停下自己的舞蹈，跑到歌唱者跟前，夺过话筒，用她那高昂的嗓音给歌曲以完美的演绎。

莲英快人快语，性格豪爽，总是连说带笑。有时她耐心地给艺术团的歌友讲解乐理知识，纠正发音；有时她做主持，拿起话筒，绘声绘色，妙语连珠，台下观众掌声如雷。

每到艺术团演出的时候，只要莲英出场表演节目，观众们立刻围满整个场地。看她表演节目是一种对美好生活的享受，让你忘掉烦恼、忘掉疲劳、忘掉所有不顺心的事。有一次，一对经常来烟厂花园演出的夫妇，在一旁翘首企盼，等待莲英出场表演。然而他们左等右等，就是看不到莲英的身影。他们遗憾地说：“莲英一不来，这节目看着没劲。”甚至有些观众看她没来，就慢慢散去了。

她像一只百灵，在美丽的沙澧河畔，用她金子般的嗓音，给人们带来欢乐与微笑。我是莲英的粉丝，我的生活中因为有了她的歌声，而充满欢快的韵律。

养生保健

老年运动的“金字塔”原则

老年人科学运动有一个“金字塔”原则。最底下一层是生活中的运动，如做家务、购物、骑车、爬楼梯等，每天都要做。

向上一层是柔韧性运动，包括瑜伽、拉筋动作、太极拳等，每天做1次，每次6至10个动作，每个动作可持续30秒左右。

再向上一层是有氧运动和

休闲运动，包括慢跑、骑车、游泳、登山、跳舞等。这需要每周做3至5次，每次20分钟以上，强度应该是中等偏高一点。

再上面是肌肉运动，如仰卧起坐、俯卧撑等，每周要有2至3次，每次做1至3组动作。

最顶端的应是最少的，保持静态，如看电视、玩电脑等，连续时间不要超过1小时。

据《北京晚报》

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。老人之间、邻里之间的温情故事，老夫妻患难与共的亲情爱情，或心灵手巧、有一技之长的老人……若你身边有这样的线索，请联系我们。

联系电话：13938039936