

闲不住的张献起

■文/图 本报记者 张 赢

在召陵区翟庄街道化肥厂家属院，提起张献起，居民都会不约而同地竖起大拇指，称赞他是社区里的热心肠。

多年来，他活跃在社区志愿服务一线，用实际行动温暖邻里，为建设和谐美好社区贡献力量。

7月28日下午，召陵区翟庄街道化肥厂家属院楼道里传出一阵轻微的电钻声。73岁的张献起正蹲在地上忙碌。他额头上渗出细汗，手里的螺丝

刀不停旋转。“邻居家的插座接触不良，我帮他换个新的。”他抬头笑着说。

2013年退休那天，他给自己的工具包添了些新零件：“我干了一辈子技术活儿，退休后正好帮街坊修修东西。”张献起的热心肠源于“与人方便就是与己方便”的家训。

2023年夏天，东方社区实施雨污分流改造。张献起成了工地上最较真儿的人，每天戴着安全帽在工地转，一会儿叮嘱施工队“这处管道埋深

点儿，不然冬天容易冻裂”，一会儿和居民解释“暂时断水是为了以后更方便”。“我不是较真儿，主要是怕冬天天管道冻裂导致街坊遭罪。”张献起说。

几个月的雨污分流改造完成后，张献起瘦了、黑了。孩子们心疼地说他“脸晒得跟黑炭似的”。如今的化肥厂家属院，平整的柏油路旁栽着月季和冬青，分类垃圾桶摆放得整整齐齐，昔日坑坑洼洼的空地改建成了健身广场。“以前下雨出门得蹚水，现在不管下多大的雨，院里都干干净净的。”化肥厂家属院居民张大爷摇着蒲扇，望着焕然一新的小区竖起了大拇指。

化肥厂家属院是老旧小区，以前卫生状况较差。张献起带领志愿者定期开展大扫除，清理楼道杂物和小广告，在化肥厂家属院种花草树木。如今的化肥厂家属院环境优美、邻里和睦。“多亏了张献起和志愿者，我们小

区越来越干净、越来越美丽。”一名居民说。

常常有人问张献起：“你年龄大了，干这么多活儿图啥？”张献起笑着说：“你看这院里，灯是亮的，路是平的，大家见了面乐呵呵的，老人有人扶，邻居遇到困难有人帮。这不就够了？”

东方社区党委书记、居委会主任李圆圆提起张献起赞不绝口：“老旧小区治理难，难在人心不齐。献起叔把大伙拧成了一股绳。他说话有分量，居民信他；做事有章法，基层干部服他。有他这样的志愿者，我们基层开展工作就方便多了。”

张献起扎根社区，用行动温暖邻里、感染身边人。在他的带动下，化肥厂家属院形成了邻里互助、友爱和谐的良好氛围。张献起说，他相信以后会有更多人加入志愿服务队伍，让社区变得更加美好。



张献起帮邻居修椅子。

真正的快乐

■詹永平

真正的快乐能让人心情舒畅、增强免疫力。真正的快乐是自己快乐的同时让别人也快乐。

我从小就喜欢老年人，看到老年人就有一种亲切感，不由自主地就会和他们聊聊天。这可能是小时候姊妹多、父母没有多余精力管孩子，我被姥姥照顾较多的缘故。老年人也喜欢和我交谈。

我给他们说笑话、唱歌，逗他们讲自己年轻时的事。

退休后，我学习打拳、跳舞，跟老年人更加聊得来。我一有时间就给老年人表演，比如我的老姊妹、老同事、养老院的老人等。

外出时，我总会带着我的包，里边装有练功服、太极扇、折叠剑等，方便随时随地练功。表演时，哪怕只有一名

观众，我都会像参加比赛一样认真。

老年人年轻时为社会辛苦作贡献，为养家育儿艰难操劳，风风雨雨一辈子，老了容易感到孤单和被冷落。有人跟他们聊几句，他们就心里暖暖的。老年人喜欢看表演、听舒缓的音乐，看到精彩处会情不自禁地鼓掌。看到他们开心的样子，我除了快乐还很自豪，因为我用自己的行动温暖了别人。

多年来我一直坚信：在自己快乐的同时让别人也快乐才是真正的快乐。这种快乐让我身心健康，让我的生活充满情趣，让我尽情享受美好岁月。



右图：詹永平为老年人表演。图片为作者提供



诗风词韵

初秋防暑

李俊卿

秋临未改热力张，
赤焰烧空灼万乡。
休信凉风朝幕至，
防暑莫懈守安康。

退休人员主张误工费能否获支持

退休人员遭遇交通事故，能否主张误工费？近日，广西壮族自治区昭平县人民法院城厢人民法庭审结的一起机动车交通事故责任纠纷案给出了答案：能否获得支持，核心在于能否证明存在因事故导致的“实际劳动收入损失”。

文阿姨是一名退休人员，每月正常领取退休金。2024年8月26日，她骑电动自行车出行时，与小李驾驶的摩托车发生碰撞。交警认定小李承担事

故主要责任，文阿姨承担事故次要责任。事故造成文阿姨身体受伤。文阿姨要求小李赔偿包括误工费在内的各项损失。

文阿姨能否获得误工费赔偿？法院审理后认为，文阿姨的退休金是其依法享有的养老保险待遇，性质上不属于劳动报酬。事故发生后，文阿姨的退休金仍然足额发放，并未因此有任何减少，不能作为主张误工费的依据。同时，文阿姨也未向法院提交任何有效证据，如

劳动合同、工作证明、收入银行流水等，证明其事故前确实存在其他劳动收入，且该收入确因本次事故和误工期而实际减少。误工费赔偿的法定基础是受害人因侵权行为导致实际劳动收入减少。

综上，法院依法驳回了文阿姨关于误工费的诉讼请求。其他符合法律规定的合理损失，如医疗费、护理费等，均依法获得了支持。

据《人民法院报》

五个信号催你查血糖

吃完没多久就饿了。2型糖尿病患者胰岛素分泌延迟，即使餐后血糖已降至正常，但胰岛素还处于较高水平，可导致血糖快速下降，甚至低于正常值，使患者餐后两小时出现饥饿、心慌、手抖、大汗等低血糖反应。

尿量增多，咽干口渴。人体血糖升高可引起尿量增多、身体水分减少，继而导致咽干口渴、饮水量增加。

体重下降。胰岛素不足会使机体无法转化利用多余糖分，还会增加脂肪和蛋白质的分解，引起体重下降。

皮肤瘙痒。血糖过高会刺激神经末梢，使患者产生皮肤瘙痒的感觉。

视力变差。血糖过高时，负责调节人体视物远近的晶状体中水分会增加，导致晶状体变凸，可能引起视力变差。

据《生命时报》

老年人太瘦 当心肌肉衰减症

不少老年人坚信“千金难买老来瘦”，都认为步入老年后体重轻了、瘦了是健康的象征。浙江省丽水市第二人民医院临床营养科专家提醒，老年人过于消瘦，有可能是患上了“肌肉衰减症”。

请注意家里的老年人是否出现消瘦、乏力等情况，是否存在行动缓慢、走路不稳、下蹲困难等问题，是否在日常生活中容易跌倒、骨折。如果有，这很可能跟老年人肌肉衰减有关。在避免过度肥胖的同时保证肌肉的量与质对老年人维持躯体功能和生活质量同样重要。

专家介绍，肌肉衰减症也称少肌症、肌肉流失及老年性肌肉萎缩等，是指与年龄增长相关的肌肉量减少、肌肉力量下降或躯体功能减退的老年综

合征。除年龄因素外，身体活动（如长期卧床、久坐等生活方式）、疾病（如各器官功能衰竭、炎症性疾病、恶性肿瘤或内分泌疾病）及营养因素（由于食物能量或蛋白质摄入不足、胃肠功能紊乱、消化和吸收障碍、使用引起厌食的药物等），均可能导致肌肉衰减症。

老年人骨骼肌力量逐渐下降后，就会出现走路困难、疲乏无力等情况，极易跌倒骨折。这会导致老年人自理能力变差、生活质量下降。肌肉衰减还会使老年人免疫力下降，容易发生感染，增加糖尿病、心脑血管疾病等风险。

营养干预是治疗肌肉衰减症的重要基础及核心措施，目的在于减缓或逆转肌肉质量与肌肉功能的下降，减少相

关并发症，提高生存质量。饮食中的多种营养素对于肌肉合成、代谢、改善肌肉功能、调节免疫水平等都具有重要作用。老年人也可适当增加抗阻力训练。

具体来看，首先要保证充足能量和蛋白质摄入。肌肉的合成和维持需要充足的能量，而这主要来源于主食，如米饭、面条、包子等。老年人饮食可以加入一些粗粮，粗细搭配。要保证优质蛋白摄入，有效维持或者提高肌肉的质量和力量。每日摄入300毫升奶制品，增加摄入鱼类、瘦肉、蛋类、禽肉、大豆及其制品。此类食物正常摄入不足时，可以在医生和营养师的指导下选用乳清蛋白（蛋白质含量占80%以上）等口服营养补充。每次摄入15克至20克富含人体必需的氨基酸或亮氨酸的食物对预

防老年人肌肉衰减，改善肌少症患者的肌肉量、肌肉力量和身体组成，以及改善身体功能和平衡性有一定作用。

蔬菜水果中含有丰富的维生素及矿物质，适量食用能够改善肌肉功能，发挥其抗氧化、减轻炎症等功效。

增加抗阻力训练。建议每周完成三四次抗阻力训练，每次持续20分钟左右。老年人运动方式因人而异，应量力而行。利用生活中的小物件做一些动作就能达到锻炼的效果，如举矿泉水瓶、坐位抬腿、静力靠墙蹲、拉伸弹力带等。

营养科专家建议：老年人应保持定期体检的习惯。如果肌肉衰减症状较为明显、短时间内肌肉严重流失、人突然变瘦，应及时就医检查。

据《丽水日报》

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，培养自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或热心公益、无私奉献，不求回报帮助他人、服务社会，传播正能量，倡树文明新风；或在养生与保健方面有独特的理念、方法等；或别具情趣、心灵手巧，在生活的某方面有特长和绝活儿；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻

线索，请联系我们。
电话：13733993688



老妈厨房

酸甜可口的家常酸梅汤



王阿姨熬的酸梅汤。

■文/图 见习记者 李沛真

“最近天太热，喝点儿酸梅汤可舒服了。酸梅汤既解腻又解渴，比买的饮料健康多了。”8月17日，家住柳江小区的王阿姨说，她准备亲手熬制酸梅汤。

熬酸梅汤，原料很重要。王阿姨指着案板上的材料说：“乌梅、山楂干、陈皮，一样都不能少，不然熬出来的汤不够味。”她把60克乌梅、30克山楂干、15克陈皮放进大碗里，用清水冲洗干净，加入足够的清水浸泡半小时。“提前泡一泡，食材里的味道更容易煮出来。”王阿姨介绍。

泡好的食材连同浸泡的水一起倒进锅里，再加入1500毫升清水，大火烧开后转小火慢煮40分钟。“煮的时候要时不时搅一搅，

别让糊了。”王阿姨一边看着火候一边介绍，“喜欢花香的话可以加几朵干玫瑰，最后五分钟放进去就行。”

时间快到了。王阿姨掀开锅盖，一股香气立刻飘了出来。王阿姨放入一些冰糖，用勺子搅拌至冰糖完全融化。“冰糖的量可以根据自己的口味调整，喜欢甜一点儿就多放些。即便不爱吃甜的，糖也不能少，不然压不住乌梅的涩味。”王阿姨说，再煮五分钟后关火，让酸梅汤在锅里焖十分钟后味道更好。

最后，王阿姨用滤网将酸梅汤过滤到干净的容器里，密封后放进冰箱冷藏。“冰镇后的酸梅汤喝着更过瘾，我和家人都爱喝。”王阿姨笑着说。

老年艺苑



可爱的小老虎（国画）

徐宜超 作

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画，这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得，家庭生活、祖孙相处的动人瞬间，邻里、朋友之间的温情故事，外出旅行的所见所闻，发生在身边的新鲜事，在养生、健身方面的经验等，您都可以动笔写

下来，与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品，或者生活中为您提供一方展示自我的平台中的巧手小制作等，也可以在这里展示。

投稿请采用电子版，书画作品拍成照片，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱375135660@qq.com。联系电话：13733993688。

本版组稿：苏艳红