

老党员曾国良的“红色物业”坚守

■文/图 本报记者 张 赢

盛夏七月，源汇区老街街道受降路社区滨河春天小区内绿意盎然、秩序井然。这里的道路平整干净，车辆停放有序，树荫下有几位老人或闲谈或下棋，小广场上孩童在开心玩耍，一派和谐宜居的景象。这个“三无”小区如今华丽蝶变，离不开老党员曾国良的默默付出。

7月20日上午，记者在小区内见到曾国良时，他正手持工具细心修剪绿化树。

“平日里小区大大小小的事总离不开曾叔。修剪绿植、维修公共设施、调解邻里矛盾，大家遇到难题都愿意找他。有曾叔在，我们心里特别踏实。”提起曾国良，居民李霞话语里满是称赞。

曾国良出生于1956年，是一名有着丰富基层工作经验的老党员。2005年，曾国良迁居滨河春天小区。彼时，物业因管理不到位，业主意见大、拒交物业费，物业公司几次撤场。2008年，小区成了“三无”小区。

2018年，老街街道党工委在小区成立流动党小组。曾国良当选组长。上任后，他迅速联系小区十余名党员，组建“红色物业”管家团队，吸纳退役军人、在职党员等骨干力量，义务为居民服务，并创新推行党组织引领、居民自治、无偿服务的治理模式，立下铁规：

党员义务服务，账目公开透明。

破旧立新阻力不小。清理私垦菜地时，一位老太太坐在菜地边不肯让步。曾国良搬来小凳子坐下与她耐心沟通半个钟头，做通老太太的工作后，将可移栽的菜苗挪进花盆、搬进阳台。

曾国良认为，公开透明是赢得民心的关键。他们严格实行会计管账、出纳管钱的财务制度，年底封存账本；车位费、物业费、卫生费等收支明细同步张贴至公示栏、推送到业主微信群；安保人员工资、公共水电费、绿化养护费、设施维修费等开销，每一笔都清晰可查。

昔日物业费催收难的问题得到解决，业主主动交费、配合治理。居民赵先生翻出手机让记者看截图：“钱花在哪儿，一翻手机就能看见。曾叔他们不图利，我们没理由不配合。”

这些年，曾国良带领党员志愿者多方筹措资金，拆除十余处私搭乱建，恢复公共绿地；规划百余个标准车位，安装智能门禁、24小时实时监控，维修楼道照明；党员志愿者义务检修电路、修剪养护绿植，事事冲在前。

如今，小区邻里互帮互助，毁绿占道现象以及纠纷矛盾鲜有发生。曾国良也先后荣获漯河市“十佳市民”、市道德模范等十余项称号。



老有所为

曾国良在小区修剪绿化树。

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

蒜泥麻酱蒸茄子

主料：长茄子。
辅料：芝麻酱、蒜、生抽、盐、蚝油、米醋、香葱。

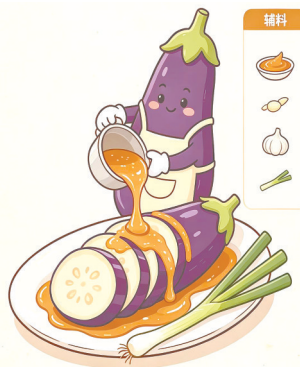
做法：

- 1.将茄子去蒂洗净，切成约一指厚的圆片，摆入深盘；香葱洗净，切碎；蒜去皮，压成蒜蓉。
- 2.蒸锅中加适量清水烧开，在蒸屉上放入茄子片，盖好锅盖，蒸15分钟。
- 3.在芝麻酱中加入蒜蓉、生抽、蚝油、米醋、适量盐、少许纯净水，搅拌均匀，制成蒜蓉芝麻酱汁。
- 4.将蒸好的茄子片取出，均匀地淋入蒜蓉芝麻酱汁，最后撒上香葱碎，拌匀即可。

营养贴士：茄子中的维生素P

含量较高，能增强毛细血管的弹性，预防微血管破裂导致的出血。

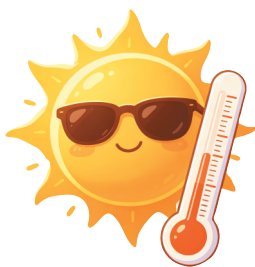
据“学习强国”学习平台



AI制图



夏季防暑 老年人要注意这些



国家卫生健康委7月15日举行新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。中国中医科学院广安门医院主任医师杨戈介绍，小暑、大暑前后暑热夹湿，老年人既要防暑降温，也要保护脾胃阳气。

老年人防暑要注意以下几点情况：

第一，空调能用，硬扛无益。老年人体温调节能力下降，冠心病、心衰等患者在高温高湿环境中更容易出现胸闷、心慌、气短等不适。一般情况下，室温建议控制在26℃~28℃；风口不要直吹头颈、胸背、腹部和膝关节。外出或活动后出汗较多时，建议先擦干身体、换上干衣，再进入空调房。

第二，冷饮可尝，不能贪凉。一是冰饮、冰西瓜、冰绿豆汤等入口凉爽，但容易刺激肠胃，引起胃胀、腹痛、腹泻等。老人吃冷饮宜少量、小口，尽量在口中稍作停留后再咽下。二是消暑饮食可选择冬

瓜汤、丝瓜汤、绿豆稀粥，温着喝。糖尿病患者吃水果应安排在两餐之间，血糖平稳时适量食用。三是胃口不好时不能只喝粥、吃水果，还应保证主食和肉、蛋、奶等优质蛋白质摄入。

第三，补水要勤，喝法要稳。普通老人每日饮水量建议1500毫升~1700毫升，出汗多时可适当增加，但不建议一次大量饮水，以多次适量为宜。心衰、肾功能不全者要把水、茶、汤、粥、牛奶、药汤和西瓜等都算入液体总量，并按照医生要求控制摄入量。

第四，饮食要新鲜，腹泻别拖延。剩饭剩菜、凉菜更容易变质，冰箱取出的食物应彻底加热，叶菜尤其不建议隔夜食用。如果出现腹泻、呕吐，可少量多次补充液体；如果腹泻持续不缓解，伴有明显乏力、尿少、发热等情况，应及时就医。

据“学习强国”学习平台



勤练认知小游戏 给大脑“加油提速”

很多人都有这样的体验：随着年龄增长，感觉脑子转得慢了，反应大不如从前。其实这种脑子转得慢多属于认知处理速度下降。大家不必过度忧心，可坚持进行针对性训练。

认知处理速度训练方法

扑克牌配对：1.取两副牌，随机选出20组对子，打乱顺序后将牌倒扣。2.快速翻开两张牌进行比对，若不能配对则则将牌放回，直到找出全部对子。

该方法可锻炼瞬间记忆与视觉搜索能力。

抛接球+指令训练：用软球对墙抛接，抛球时说出的一类事物，接球前需要说出这类事物中的一个具体名称。

该方法可增强身体反应与语言

提取的同步性。

计时“连连看”：选择图案较复杂的纸质或电子版“连连看”游戏，在无提示、限定时间的条件下，消除所有可匹配的图案。

该方法有助于提高专注力与注意力分配能力。

与其他措施协同配合

目前，国际公认的阿尔茨海默病预防策略为多领域综合干预，认知处理速度训练是其中重要一环，但最好与其他措施协同配合。

控制危险因素：积极管理高血压、糖尿病，戒烟，保护心脑血管健康。

坚持规律运动：每周累计进行150分钟的中等强度有氧运动。

坚持健康饮食，积极参与社交。

据《晚霞报》



■郝好贤

去年夏初，我带六岁的孙女回老家。正赶上弟弟家收麦，孙女缠着要去看收割机。

基地的麦子需要先用镰刀收割，弟弟在麦地里发现一株杏树苗，唤孙女过来。她蹲下轻触嫩叶，仰头问我：“它能长大吗？会结好多杏子吗？”

我不知如何回答。七八岁那年，我也曾这样追问祖父，而我亲手种下的那株杏苗没过几日便枯萎了。

弟弟将杏苗连土掘出，递给孙女。



临江仙·大暑

■孙世华

沃野晴铺平楚，长林晓散微凉。坡前波浪滚金芒。豆青连远向，柳翠护江塘。

闲向郊原静绿，徐行浅草沾香。轻吹襟袖去烦妨。携云归巷陌，祈岁保安康。

卜算子•咏荷

■李耀武

仰望碧云天，点彩清波影。荷叶田田逸趣浓，翠羽莲歌咏。

仙子舞翩跹，雅韵摇诗令。意态柔姿画不成，醉染蓬莲境。

杏树苗

她小心翼翼地捧到我跟前，眼睛亮晶晶的。我伸手想接，她竟躲了一下。我哑然失笑——和儿时的我一模一样。

回到老宅，孙女绕着院子寻找，最后选定堂屋门左侧阳光照耀时间最长的地方。我拿来铲子，她却执意自己挖坑。泥土偏硬，她掘了几下便犯了难，歪头盯着地面思忖片刻，然后回屋找来塑料袋，将杏苗根部包好，放进盛水的盆里，又拎起水桶，一步一步挪到坑边，舀水浇地。

我这才明白——她想润湿硬土再

挖。当年，我可是求着爷爷替我挖的。土软了，坑挖好了。她解开塑料袋，我帮着扶正杏树苗，看她培土、浇透。直起身擦汗时，孙女小手上的泥蹭到了脸上。我笑了：“成小花猫了。”她吐吐舌头，抬头问：“爷爷，它能长大吗？”

孙女尚小，不懂什么是“树挪死”。眼前的嫩苗早已发蔫，枝头软软垂着——和我当年种的那棵非常相似。我蹲下问：“你希望它长大吗？”她点头。“那就好好照顾它。”

整个下午，孙女都守在苗旁。她几



老有所乐

丁功夫带领民乐团排练。



纵马驰骋

孙素兰摄