

张发生:扎根社区宣讲 用心服务邻里

■文/图 本报记者 张 赢

“汛期来临，河道水位上涨，孩子们一定要多加小心……”近日，一场防溺水安全教育宣讲活动在召陵区天桥街街道漓江路社区党群服务中心开展。67岁的张发生站在讲台上，结合真实案例，讲解实用的自救技巧，反复叮嘱孩子们远离野外水域、杜绝私自下水、切勿盲目施救。

张发生现任市教育局关工委秘书长、香榭里花园小区红色物业党支部书记，兼任漓江路社区关工委常务副主任。告别三尺讲台后，他主动扎根社区，将志愿服务的阵地延伸到小区院落、邻里之间，以银发余热温暖一方邻里。

投身理论宣讲。每当国家或者省、市有重大会议召开，张发生都会逐页研读报告原文、打磨宣讲课件，聚焦就业、教育、医疗等群众高度关注的民生热点，让宣讲内容贴近生活。为破解理论宣讲“悬空化”问题，他潜心打磨语言表达方式，将晦涩的书面表述转化为通俗易懂的语言，还精心整理印制宣讲手册，依托网格员、志愿者入户分发。这套接地气、有温度的宣讲材料获得群



张发生在为社区居民宣讲。

众充分肯定，并在召陵区进行推广。多年来，他的足迹遍布党校、机关、街巷、小区，并远赴省外开展教育专题分享活动，累计宣讲700余场。依托社区关工委平台，张发生牵头组建“五老”宣讲团，常态化开展思政

教育、法治科普、家庭教育宣讲等志愿服务活动，助力青少年健康成长。

在香榭里小区业委会办公室记者看到，一本本台账资料摆放整齐，邻里纠纷处置记录、居民信息摸排台账内容翔实，居民诉求一目了然。这里是张发生化解邻里矛盾、服务辖区群众的“前沿哨所”。

邻里相处，难免有摩擦隔阂。张发生始终秉持公平、耐心的原则，化解各类邻里纠纷。今年，小区的小花园里经常有老人清晨闲谈，声音太大影响到高三学子休息，双方因此发生争执。张发生第一时间介入，双向沟通疏导。一番推心置腹的劝解，最终化解了双方矛盾。

针对小区常见的车位占用、宠物饲养等邻里纠纷，他坚持小事不出小区、矛盾就地化解的工作原则。他总是逐一对接当事人，耐心劝导，将矛盾纠纷化

解在萌芽状态。

张发生始终心系群众冷暖。今年，他把收到的慰问金全部用于购置物资，登门慰问小区80多岁老党员，传递党组织的温暖。遇到极端天气，他都会主动联系社区志愿者，为小区独居、留守老人送去蔬菜等物资。



扫码看相关内容



钻石婚夫妇的幸福故事

■文/图 本报记者 孙 震

8月24日，际华三五一五皮革皮鞋有限公司家属院，王守政和王爱华老人迎来了60周年结婚纪念日。

当天，记者走进这对钻石婚老人家中。88岁的王守政精神矍铄、声音洪亮，身旁的王爱华温柔地笑着，眼中满是浓浓的爱意。

“我们是因放电影而结缘的。”谈起相识，王守政说，他出生在周口项城，自幼父母双亡，在叔叔、婶婶等亲人的抚养下长大，后来到漯河读初中、高中。1959年，21岁的他到原中国人民解放军第三五一五工厂工会工作。王爱华比王守政小两岁，在工厂电影放映队担任放映员。

“当时，我每周坐火车去一趟许昌拿电影胶片。每次回到漯河天都很晚了，胶片盒很沉，守政总在火车站出站口等着帮我拿。”王爱华说。

“当时，他担任文化干事，办黑板报、打篮球、唱戏曲样样在行。但我看重的就是他身上那股踏实劲儿。”王爱华说，正是这种安全感让她认定，无论如何也要和他在一起。

“我自幼父母双亡，在亲戚抚养下长大，对家庭比常人更渴望，选择伴侣也更加慎重。和爱华相识后，觉得她是持家的一把好手，就认定了她。”王守政说。起初王爱华的母亲不同意，后来经过接触，也支持他们在一起。

结婚那一年，王守政28岁，王爱华



26岁。

王守政回忆，结婚那天没有婚礼、没有酒席，婚房是厂职工医院的一间小平房。结婚当天他们还在上班，到了晚上，厂里的团员前来道喜。

“大家送我们一支钢笔和一个红色的笔记本。这个笔记本见证了我们的爱情，我一直珍藏着。”王守政说。他打开一个印有“东方红”字样的红色笔记本，前两页写着“守政、爱华结婚留

念。团科室支部全体同志贺。1966年8月24日”等内容。

虽然没有举行婚礼、摆酒席，但在王爱华看来，只要两个人感情好，将来一切都会有。后来，儿子和女儿相继出生，两人相互依靠，抚养子女成人。

两人结婚后一直在工厂工会工作，王守政忙于工作，带孩子、操持家务的重担落在王爱华一人身上。“两个孩子出生后，我岳母到我家帮忙带孩子。”王守政说，他之所以能全身心投入工作，是王爱华默默承担了家庭的重担。

几十年来，两人从未吵过架，相互信任是他们的相处之道。

“我是有啥都得说出来，但我说了，守政不吭声，我俩吵不起来。”王爱华说。

“每天都待在一起，不开心的事肯定有，但两个人过日子不能太计较，要相互忍让。”王守政说。

孩子们成家后，都把两位老人当成了榜样。夫妻恩爱、母慈子孝，整个家庭温馨和睦。

“小时候跟着母亲到大礼堂看父亲演出，我觉得很骄傲。父亲忙于工作，母亲就承担了更多家务，从无怨言。父亲也十分体贴母亲，邻居到我家常常能看到母亲做饭、父亲洗衣服的画面。这就是最朴实的浪漫。”在女儿王苹的眼里，父母用相互尊重和爱护，成就了温暖的家，也用几十年如一日的相守，诠释了婚姻最本真的模样。

亲历一回 胜过千言

闻，总说不看手机日子便索然无味。

我一次次絮叨，父亲不免烦躁，嫌我啰唆。

前些日子，父亲左后脑勺阵阵刺痛。起初以为是三叉神经痛复发，服药后收效甚微。

我急忙带父亲寻医问诊。医生仔细检查才找到病根：父亲长期侧卧看手机，反复牵拉刺激头部神经，加之数年前得过带状疱疹，留下神经痛的后遗症。两种因素叠加，导致父亲左后脑勺反复疼痛。医生嘱咐，坚持用温毛巾热

敷，配合药物调养，最紧要的是改掉卧床看手机的毛病。

亲身感受神经痛，父亲才体会到陋习带来的苦楚。遵医嘱调理两日后，头痛渐渐消散。最让我宽慰的是，他主动作出改变：躺在床上不再碰手机，想看新闻资讯便直了身子再看。

旁人千言万语，抵不过亲身经历病痛。这次神经痛对父亲来说固然煎熬，却是一记及时的警钟。

唯愿父亲往后懂得爱惜身体，平安康健。



棋间天伦

夕阳镜界

李瑞华 摄

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



有事做 被需要

——老有所为指南

案例

赵女士的退休生活是很多老年人的缩影：每天遛弯儿、看电视、带孙子，很是清闲。但时间一长，她心里空落落的。

这种感受，很多老年朋友都有。问题出在哪儿呢？

分析

退休后最怕的不是累，而是闲。老年人的失落感是一种恐慌：“我好像不再被需要了。”这种心理上的“角色丧失”比身体衰老更让人消沉。

老年人既需要有人说话，也需要有事可做。说话，满足的是情感交流；做事，满足的是自我认同。从积极视角来看，他们不仅是被照护的对象，还是可以持续创造价值的主体。2025年，民政部等19部门联合印发《关于支持老年人社会参与 推动实现老有所为的指导意见》，明确提出支持老年人发挥专长、实现自我价值。

社会参与让老年人持续扮演有意义的社会角色，避免因退休、丧偶等导致的角色缺失。老有所为的本质，是用志愿者、调解员等角色替代退休人员这一标签。

对策

老年人能参与什么？关键是找到适合自己的那一条。

做志愿者。65岁的陈老师在社区教高龄老人用手机拍照。当老年人拍出最满意的照片并发到微信群时，他说：“那种成就感远非物质回报能比。”这种助人亦悦己的经历，让老年人感受到自己的价值。

再就业，在参与中找回尊严。如果身体好、有技术特长，很多单位鼓励退休人员再就业。国家政策也明确鼓励为老年人提供就业岗位。老年人再就业大多是主动选择，内驱力很强。很多

人退休前做的工作未必是自己兴趣所在，退休后反而迎来“做自己喜欢的事”的黄金期。

参与社区微治理，在共建中重新找回归属感。老年人凭借老邻居、老熟人的优势，在调解邻里纠纷、引导文明养犬、监督老旧小区改造等社区事务中发挥着重要作用。社区老党员张先生表示，帮助居民解决问题，让他收获了大家的信任。

此外，到老年大学学习新技能、参加文体活动，也是很好的社会参与方式。

提醒

老有所为不是让老年人像上班一样忙碌。要根据自己的身体状况、兴趣爱好选择参与方式。就近也很重要。从社区、家门口开始，参加社区活动、加入邻里互助小组，都是很好的开始。老有所为，关键不在数量，而在质量。

老有所为还需要家庭和社区的共同努力。子女要帮父母感受“我被需要”“我有价值”，鼓励他们做喜欢的事。社区要积极搭建平台。老年人身上有丰富的社会资源：阅历、技能、人脉、威望。这些不是负担，而是“富矿”。如果有效挖掘，他们的经验、耐心和责任感往往会创造出意想不到的社会价值。

（作者为国家二级心理咨询师、社会工作者王晓景）



老妈厨房

咸鸭蛋黄焗南瓜

食材：1个贝贝南瓜。

配料：食盐、胡椒粉、淀粉均少许，咸鸭蛋黄2个，花生油适量。

做法：

- 1.南瓜洗净，切开，掏出瓜瓢，切成均等的小块儿。
- 2.加入少许食盐、胡椒粉（可以多放一点儿），充分拌匀，再加入少许淀粉（地瓜淀粉、玉米淀粉、土豆淀粉都可以）裹匀南瓜块。
- 3.放入空气炸锅，180℃烤20分钟（中间翻一次面）。
- 4.锅热，倒入少许花生油，油热后放入2个咸鸭蛋黄，快速翻炒，倒入烤好的南瓜块快速翻炒几



下，待南瓜块裹匀咸鸭蛋黄后就可以出锅了。

本报综合



健康指南

如何改善睡眠紊乱

不少老年人晨起疲惫、白天昏昏欲睡、注意力涣散；深夜躺在床上思绪纷乱、迟迟无法入睡，频繁多梦、半夜惊醒。这可能是生理性睡眠紊乱。

想要改善这种情况，建议固定

晨起时间，不熬夜补觉，杜绝赖床和睡回笼觉；起床后户外晒太阳15分钟~20分钟；午睡时间控制在30分钟；晚上睡前远离电子设备，不摄入浓茶、咖啡。

据《文摘报》

诗风词韵

粉黛乱子草

■龙 熠

错过了春天
也不必遗憾
秋天，才是你盛大的舞台
一片粉色的海洋
朦胧如梦，轻柔如纱
是你在这个秋天
尽情书写的心动与浪漫

你不是名花，不是嘉木
你只是一株株纤细的草
以落霞为裙，以秋风为曲
风吹来，你舞动的身姿
足以抚慰我满身疲惫

遇见你，即遇见了
诗和远方