

# 北辰区佳宁里社区 101 岁张致华精神矍铄心态乐观 百岁老人身体棒 四世同堂乐融融

本报记者 何欣

北辰区天穆镇佳宁里社区居民张致华老人今年 101 岁,虽已走过了一个世纪的人生历程,老人依然精神矍铄,健康快乐。热爱生活的张致华老人,起居规律、饮食健康、心态乐观。如今,四世同堂的一家人在一起其乐融融。昨日,记者来到老人家里,实地感受这位百岁老人幸福的晚年生活,聆听长寿秘诀。

## 四世同堂 儿孙绕膝

昨日上午,记者跟随佳宁里社区网格员唐金珠一起来到张致华老人家。“今天立秋,快吃块‘咬秋’西瓜。”看到有客人来家里,老人格外高兴,他不停地招手,热情地招呼客人坐到沙发上,还端过来一大盘切好的西瓜。

“老爷子年纪越来越大了,近几年耳朵越来越背,和他说话声音要大些。”张致华老人的四女儿张凤英说,由于老人听力逐年下降,她就充当了这次采访的“翻译”。

张凤英告诉记者,父亲出生于 1922 年 10 月,成家后,一共生了一个儿子和五个女儿,为了支持父亲的工作,母亲放弃了参加工作的机会,含辛茹苦把六个孩子和孙辈们拉扯大。2021 年,母亲含笑离世,享年 95 岁。

“我父亲从小就受苦,一辈子操劳,没享过什么福。如今四世同堂,儿孙绕膝,也算是有福气了。”张凤英说,全家加起来有 35 口人,最小的是老爷子的一个曾外孙,不到 5 岁。除了年节,最热闹的就是每年 10 月老爷子过

生日的时候。老人最喜欢热闹,过生日的这一天,看着曾孙、曾外孙们在屋子里跑来跑去欢快地玩耍,听着儿子、女儿、孙子、外孙们祝福的话语,老人别提多高兴了。

## 身体健康 生活规律

“老爷子身体一直很好,几乎没去过医院。现在上年纪了,腿脚不方便了,但自己吃饭还是没问题的。”张凤英说,虽然已过百岁高龄,但老人吃得好、睡得香,没有严重的基础疾病,平时几乎不吃药,只是偶尔吃些败火的中成药。儿女、孙辈们每天会轮流过来照顾老人的生活起居,老爷子每天过得都非常开心。

张凤英告诉记者,老人每天早晨 6 点准时起床,简单洗漱后开始吃早饭,都是老人平时爱吃又容易消化的豆浆、牛奶、小米粥等。中午 12 点之前准时吃午饭,饺子、包子、面条、蔬菜,家里做什么,就吃什么。不过,因为胃口消化不了,油炸的东西从来不吃。

“老爷子每天午饭都要喝点白酒,只有一小杯,大概一两左右。他最喜欢吃玉米面和白面混合一起包的饺子,肉馅素馅都行,我隔两三天就会给他包一次。吃着饺子喝着白酒,老爷子别提多高兴了。”张凤英说,因为老人的牙口不太好,为了补充维生素和粗纤维,帮助排便,午睡醒来以后,通常会吃些西瓜、蓝莓、草莓、香蕉、无籽葡萄等方便咀嚼的水果。老人晚上吃的相对少些,都是一些软烂易消化的排骨汤、鸡蛋羹、手擀面配以清淡的蔬菜。

## 儿女孝顺 家庭和睦

记者在采访中了解到,除了规律的饮食习惯、生活方式等因素外,子女孝顺、家庭和睦也是张致华老人长寿的重要秘诀。在佳宁里社区,提起张致华老人,街坊邻居没有不知道的,邻居们个个都会竖起大拇指夸赞;这是一个幸福的大家庭。多年来,这个家庭儿女孝顺,子孙满堂,家风温良,众多家庭成员始终和和美美、相亲相爱地凝聚在一起。

“老爷子最大的优点就是心宽,凡事都能看得开。”社区网格员唐金珠告诉记者,老人健康长寿的原因,与他的心态平和有很大关系,老人性格开朗,平时爱说爱笑,从不因为琐事与人计较,对社区里的每一个人都是和和气气的。老人从小就教育晚辈,遇事要心宽,要保持乐观的心态。孩子们也孝顺,儿女和孙辈们平时都争着给老人买时令水果,做可口的饭菜,为老人擦背、洗衣服、刮胡子、剪指甲……这个大家庭中从未发生过家庭矛盾,是社区里和睦家庭的模范榜样。

面对唐金珠的夸赞,张凤英说:“家有一老,如有一宝。老爷子的身体健康,就是我们全家人的幸福。我们从小就受教育要孝敬老人,这是中华民族的优良传统,照顾老人是晚辈应该做的。如今,儿子、女儿和孙辈们也非常孝敬我们,希望孩子们能将这种优良传统一直传承下去。”



## 和平区百货大楼社区

# 立秋饺子宴传递爱心 关怀新业态就业群体

本报讯(记者庄媛)三伏天里,快递员、保洁员、建筑工人等新业态新就业群体始终坚守在一线。昨日立秋,和平区劝业场街百货大楼社区工作人员和志愿者们一大早便开始忙活,准备了一场立秋饺子宴,慰问这些奋战在高温下的劳动者。

“我刚送了一单快递,路过的时候社区工作人员热情招呼我吃点东西休息休息,凉快了不少。”快递小哥小李为社区的贴心服务竖起了大拇指,他说,自己负责百货大楼社区及周边的快递送货服务,跟大家都熟了,经常得到社区的关怀和帮助,让他感到很暖心。

据了解,和平区劝业场街辖区以社区居委会为依托,设立了 11 个户外劳动者驿站,为新业态新就业群体日常免费提供临时休息场地、加热食品、饮用水、应急药品、一次性雨具及清凉用品等。接下来,劝业场街将继续做好新业态新就业群体关心关爱工作,引导他们融入社区生活的方方面面,积极投身到基层治理工作中。



## 路边配电柜歪斜



本报讯(记者何欣)昨日,热心市民靳先生向本报热线反映,在河北区富强道与增产道交口附近,路边一个配电柜歪斜严重,存在一定安全隐患。

记者赶到现场看到,在富强道东侧,距增产道 150 米左右的城垣里小区西门外,路边一个高约 1.5 米、宽约 1 米的配电柜向南侧歪斜。记者观察发现,固定配电柜的水泥底座已经松动,随时可能倾倒。该小区居民王先生说,配电柜歪斜已经很长时间了。

记者在该配电柜上没有看到任何产权单位标志信息。记者随后将上述情况反映给属地王串场街道办事处,工作人员表示,会派人到现场查看,尽快确定并联系产权单位及时处理。  
何欣摄  
(奖靳先生信息费 25 元)

## 垃圾乱堆占盲道

本报讯(记者刘畅)昨日,热心市民林先生拨打本报热线电话反映,河西区古海道的便道上,有两堆垃圾杂物,影响附近环境。

昨天上午,记者根据市民反映的情况来到现场,在美好里社区出入口附近的古海道南侧便道上看到,围栏边堆放着不少装有垃圾杂物的编织袋,形成一个高约 1 米的垃圾堆。在该垃圾堆西侧不远处,便道上还有一个垃圾杂物堆,编织袋内多为装修垃圾。两处垃圾杂物堆都占压了盲道,且垃圾堆下路面已经长出青苔。一位附近商户对记者说,这些垃圾杂物堆在便道上已经有一段时间了。

记者就此联系了 12345 政务服务便民热线,值班人员表示,会联系属地责任单位进行处理。

## 瑜伽进社区 运动新体验

近日,东丽区丰年街新泰道社区举行“健身瑜伽进社区”运动体验活动,邀请社区居民参与健身,让健康快乐的观念深入人心,形成全民健身新时尚。

本报记者 尉迟健平  
通讯员 翟鑫彬摄



## 静海区消防救援支队驻守大清河及东淀洼蓄滞洪区

# 堤坝出现渗水 消防及时排险

本报讯(记者何欣)近日,受台风北上影响,京津冀等地出现极端降雨过程,子牙河、永定河、大清河先后发生洪水,有着“九河下梢”之称的天津,防洪形势严峻。连日来,静海区消防救援支队集结精干力量驻守大清河及东淀洼蓄滞洪区,设置 7 个前置备勤点,组建党员突击队,第一时间投入

抗洪抢险救灾。

8 月 6 日,独流减河进洪闸下泄流量 582 立方米/秒,大清河河道水位超过保证水位。下午,消防指战员在巡堤时发现,静海区台头镇大清河南堤堤坝表土出现潮湿、发软及水流渗出的险情,支队立即调派前置备勤点 1 部消防车 8 名指战员火速到场,利用铁锹挖沟将溢

出河水引流到附近开阔田地,连续作业 4 小时,及时排除了堤坝渗水险情。

静海区消防救援支队相关负责人表示,支队将继续密切关注东淀洼蓄滞洪区水位及堤坝情况,加大巡堤力度,做好应急抢修准备,确保人力到位,技术到位,巡查到位,值班到位,全力以赴保障辖区人民群众生命财产安全。