

人间晚晴

健康热线:4000879992

冬季老人腰腿疼  
别给自己乱开方

本报讯 近期本市气温持续走低,腰腿疼的老年人明显增多。一些老年人感觉自己的关节像被冻住一样,有些不听使唤,便选择吃止疼药来缓解症状。国家二级公共营养师于文涛指出,止疼药不能治病,疼只是一种症状,不从根源上解决问题,疼痛还会反复出现。

“从中医的角度来看,疼痛的根源在于阳气亏虚。”于文涛说,阳气不足,身体抵御外邪的能力就会变差,湿寒进入身体就会引发疼痛。所以,进入冬季,老年人一定要多补充营养。

冬季应该如何补充营养?吃什么才能让营养更好地被吸收?针对老年人关注的冬季健康养生话题,天津广播电视台新闻频道每天14时20分播出的《人间晚晴》栏目特别邀请营养师于文涛,为您答疑解惑。如需咨询,您可拨打热线电话4000879992。

河东区芳水河畔社区贴心实用服务受欢迎

社区日间照料中心  
服务多样养老无忧

提到老年人日间照料中心,很多人都会想到热腾腾的可口饭菜和送餐上门服务。在河东区上杭路街道芳水河畔社区有一家老年人日间照料中心,他们在提供传统服务的基础上,每周还会开设智能手机课堂,把更为实用、周到的服务送到老年人身边。不仅如此,小区里卧床失能的老人需要理个发什么的,他们还会提供入户服务。

芳水河畔社区老年人日间照料中心的手机课堂,每周开一次课,课程内容是老人们关心的智能手机操作方法。每次开课前,社区都会提前征求居民意见,保证每堂课都有具体的学习目标。一个月下来,老人们收获满满。

“第一节我就学会了接龙、位置共享、挂号、打车。有什么手机使用的问题,直接找志愿者,他们都能耐心地解答。”“为了不与时代脱钩,我们来社区的手机课堂上上课。志愿者教我们怎么使用微信支付,还提醒我们别在里面放太多钱,也不要使用免密支付。跟着他们学习使用手机,感觉心里特别踏实。”社区居民说。

除了开设手机公益课堂,日间照料中心还组织社区志愿者、共建单位青年志愿者,发挥各自特长为居民提供服务。中心负责人许金雨说:“志愿者能为居民提供免费理发、送餐服务。我们也会联系家政公司,谈下优惠的价格,为居民提供更实惠的家政服务。”

针对行动不便的老人,社区日间照料中心还提供入户服务。72岁的谢桂沁头发长长了,老伴儿就会给日间照料中心打电话,约志愿者到家里来为其理发。“以前都是我在家拿剪刀给剪,剪得不好看。现在居委会派人上楼入户给我老伴儿剪头发,每次理完发,人都显得很精神。”谢桂沁的老伴儿说。

河东区上杭路街道芳水河畔社区党委书记、居委会主任李迎告诉记者,芳水河畔社区有老年居民600多人,依托日间照料服务中心,社区可以为居民提供“六助”服务,包括助洁、助浴、家政、送餐、理发、便民集市等。此外,社区日间照料服务中心还结合老年人的特点开办健康讲座、组织大家做手工,营造了和谐温馨的社区氛围。

(记者 马君竹)

## 南开区平陆东里社区构建民情反映新渠道

## “小站”汇民意 解决烦心事

南开区长虹街道平陆东里社区有个“聚议小站”,居民有事可以来这儿反映,社区工作人员和其他居民会一起想办法解决。都说人多力量大,大伙儿一起献计献策,在“聚议小站”里解决了社区里的不少烦心事。

这两天,平陆东里的社区乒乓球室重新装修后对居民开放了。装修前,大伙儿对这里可以说是又爱又恨。居民郑大爷告诉记者,小区有一个打球的地方挺好的,但之前这里的瓷砖地面特别滑,来这打球的老人总担心打球时滑倒。在“聚议小站”,郑大爷唠起了这件事,网格员立即记录并着手解决。网格员联系了共建单位,由他们帮着铺设防滑地胶。仅一个月的时间,居民们就用上了安全的乒乓球室。居民王大爷说,铺上防滑

地胶后,地不滑了,球打得更带劲了。

“聚议小站”的所在地,之前就是居民空闲时唠家常的地方。社区工作人员发现,居民们说的很多事都和社区治理有关。今年4月,社区把这里确定为“聚议小站”,专门收集居民意见建议。前不久,部分居民反映小区地下车库安不了充电桩,这也成为“聚议小站”的主要议题。

小区建设于2004年,当时居民还没有安装充电桩的需求,开发商也没有预留地下车库的充电基础设施,所以现在地下车库没有充电桩的电源。社区工作人员告诉记者,解决这个问题有两个方案:一是从地上把电源引到地下的车库去,但是会破坏一些主干道,造成施工期间居民出行不便;二是帮想安充电桩的居民换成地上车

位,但是车位变换之后,居民回家的路程会增加。两个方案各有利弊,到底要选哪个?

社区把方案拿到“聚议小站”,让居民自己拿主意。经过讨论,居民们达成了共识:第一个方案好,一劳永逸,不会出现后续的麻烦。在随后历时一个月的施工过程中,“聚议小站”也实时跟进,哪里有问题就随时讨论解决,把施工对居民的影响降到最低。

南开区长虹街道平陆东里社区党委书记陈吉红告诉记者,“聚议小站”成立7个多月以来,共解决居民的需求20多条,“聚议小站”成了社区为居民服务的好助手。(记者 宋雪飞)

## 社区金点子



和平区卫津路社区组织中学生开展主题活动

全民健身  
快乐同行

为提高未成年人身体素质,促进其身心健康,和平区新兴街道卫津路社区新时代文明实践站组织汉阳道中学学生,近日开展“全民健身,你我同行”全民健身主题活动。通过该活动的宣传和带动,健身成为学生们生活的一部分,使他们真正享受到体育带来的健康和快乐。

(和平区新兴街卫津路社区供图)

和平区开封道社区12支文化社团举办活动上千场

## 文化活动多彩 居民身心受益

和平区小白楼街道开封道社区打造一系列文化活动,居民可以根据自己的喜好进行选择,丰富了社区的文化生活。

半年前,和平区开封道社区成立了八段锦健康大讲堂,热爱中医传统文化、熟悉日常养生保健常识的李春海担任大讲堂的老师。在他的带领下,十多名社区居民加入大讲堂的学习行列。李春海不仅带着大家练习八段锦的一招一式,还会结合季节特点,与大家分享中医传统保健知识。经过20多节课的学习,大伙儿收获颇丰。

李春海说:“结合传统中医文化,我们在课堂上着重以国学经典《黄帝内经》来导引、学习一些养生知识,助力老年人的身体健康。”开封道社区一名居民说:“八段锦练起来不是特别累,强度也不太大,挺适合我们老年人的。练完以后,身上感觉特别轻松,还更有劲了。我会坚持下去的。”

这边的养生课堂学起来,那边的文艺社团练起来。社区里,葫芦丝、口琴等文化社团每周都有交流活动。很多居民从零基础学起,在葫芦丝专业老师的带领下,如今已经能一

起合奏演出了。社团老师陈建强说:“我就是想把自己的一技之长传播开来,丰富居民们的文化生活。”社区居民表示,大家都很珍惜这种学习机会和学习平台。

和平区开封道社区依托新时代文明实践站,目前已经有乐器表演、合唱团、舞蹈队等文化社团12支,举办社团活动上千场。接下来,社区还会拓展更多社会资源,开展形式多样的健康养生活活动,提升居民的健康意识。

(记者 王瑞强)

红桥区北岸社区图书室开展文化活动

## 倡导全民阅读 共建书香家园

本报讯 红桥区咸阳北路街道北岸社区近日开展以“倡导全民阅读,共建文明社区”为主题的全民阅读活动。

活动开始后,工作人员首先为居民介绍了全民阅读活动的意义,并鼓

励大家多读书、读好书,号召大家“每天少看一小时电视,多看一小时图书”,养成爱读书的好习惯。居民们来到社区图书室,挑选自己喜爱的图书进行阅读。工作人员为大家准备的图

书包括儿童读物和医疗保健、历史文学等各类书籍,可以满足不同年龄段居民的需求。其间,居民们享受着阅读的快乐,在阅读中开拓视野。

活动结束后,社区居民李静说:“读书是一种良好的生活习惯。现在大家感觉生活压力大,就更应该抽出时间读书,享受读书的快乐。回去后,我也会带动家人及身边的朋友一起阅读好书、陶冶情操。”