

八载守邻 暖若春阳

本报记者 赵颖



吴运芬照顾骆某吃饭。

在站前区八田地街道富强社区，流传着一段温暖人心的邻里佳话。63岁的吴运芬，用长达8年的默默付出，悉心照顾着独居患有精神疾病的69岁邻居骆某。这份超越血缘的关爱，如同一束暖阳，照亮了骆某的生活，也温暖了整个社区。

4月7日下午，记者来到富强社区见到了吴运芬。面对采访，她显得格外谦逊与平静。当谈及她那些令人钦佩的助人之举时，她只是微微地笑

药。疫情期间，骆某因病没有胃口，只想吃水果。即使水果价格再贵，吴运芬也会将水果送到她床前。

每逢节日，当家家户户沉浸在节日的喜悦中，吴运芬在准备自家美食时，总会为骆某留出一份。除夕夜，吴运芬会先把新出锅的饺子给骆某送去品尝。那份饺子，不仅是舌尖上的享受，更承载着吴运芬的关怀与祝福。

平日里，吴运芬隔三差五地来到骆某家中帮助其收拾屋子，擦拭灰尘、整理杂物，做得一丝不苟。在她的打理下，原本凌乱的屋子变得清新整洁。每月，吴运芬还会细心地带着骆某去洗澡，让她能保持清爽舒适。

然而，照顾患有精神疾病的骆某并非易事。吴运芬回忆，有一次，骆某不慎将胳膊摔伤，“我见她胳膊疼得抬不起来，心里一紧，来不及多想，赶紧带她去检查。”在医院里，吴运芬忙前忙后，挂号、看诊、缴费，每一个环节都亲力亲为，无私的帮助让骆某对吴运芬越来越依赖。在她眼中，只有吴运芬是她的“亲人”。

因为患病，骆某性格变得胆小怯懦，对外界充满警惕。哪怕是亲属来敲门，她都不会轻易应答。有时社区干部带着关怀前来探望，也得吴运芬去敲门，她才肯打开那扇紧闭的心门。

有邻居提醒吴运芬，长期无偿照顾这样的病人，万一出点意外可能会惹上麻烦。面对他人的担忧，吴运芬淡然一笑，“她一个人，没人关心，实在可怜。大家都是邻居，能帮一把就帮一把吧。”

8年的时光，说长不长，说短也

不短，但吴运芬始终坚守在这份邻里情谊中。她用自己的行动诠释着什么是关爱、什么是善良。富强社区的负责人说，“吴运芬与骆某之间不是亲人胜似亲人的感人故事，如春日暖阳温暖人心。吴运芬的善举，为社区干部减轻了工作担子。在她的身上，我们看到了人性中最美好的一面，那就是不计回报地帮助他人。她的故事，如同一面旗帜，在社区中飘扬，感染着每一个人，让大家明白，邻里之间的关爱，可以如此深沉、如此动人。”



吴运芬在给骆某理发。

岁月欢歌 共舞夕阳



4月8日清晨，站前区八田地街道惠安社区组织夕阳红文化志愿服务队及中老年舞蹈爱好者，在楞严寺公园开展“岁月欢歌 共舞夕阳”广场舞健身活动。

活动现场，舞者们身着靓丽服装，头戴白色运动帽，随着动感十足的音乐，翩翩起舞。他们精神饱满，舞步轻盈，脸上洋溢着自信的笑容，引得围观群众也随乐律动。广场舞爱好者姜桂英表示，这项运动让她保持了健康的体魄和良好的心态，在长期运动中增进了队员之间的情谊，跳广场舞已成为她日常生活的一部分。

本报记者 赵颖

共修电路暖民心



站前区跃进街道兴跃社区积极践行“以人民为中心”的服务理念，及时解决辖区内一户困难家庭的用电难题。4月7日上午，居民俞根娣将一面印有“银行社区携手共建 电路抢修温暖民心”的锦旗送到社区，以此表达对社区和共建单位的诚挚谢意。

4月3日，社区网格员在日常巡查中发现，俞根娣家墙壁开关漏电，导致卫生间电灯频繁损坏。这一情况不仅给居民生活带来诸多不便，更存在安全隐患，网格员得知情况后十分担忧。

为尽快解决问题，社区负责人迅速联系了长期热心社区公益事业的共建单位——葫芦岛银行营口学府支行。该行了解情况后，派出专业维修人员赶赴居民家中。维修人员熟练地对电路进行检查，经过一番努力，很快将卫生间的电路修复。

看到电路恢复正常，俞根娣脸上露出了会心的微笑。她感动地说：“网格员和共建单位把群众困难放在心上，进门连口水都没喝就开始干活，真是群众的贴心人！”

一直以来，兴跃社区始终把解决群众的急难愁盼问题放在首位，积极整合各方资源，为居民提供贴心服务，切实将群众的烦心事变成顺心事。

本报记者 赵颖

突出“三味”融合 建强“六好”支部

西市区得胜街道红运社区雷锋党支部深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，推动离退休干部党组织与社区党组织融合共建，突出“党味”“学味”“情味”，助推离退休干部党建工作进一步发展。

夯基固本强党建，确保支部建设“党味”更正

抓好支部班子建设，以“关键少数”带动“绝大多数”，充分发挥离退休干部的“领头羊”作用和威望优势。雷锋党支部现有党员38人，其中退休党员26人，平均年龄60岁，2022年6月完成党支部换届，原市铸管厂生产车间队长邢国志连任党支部书记，市中心医院原护士长戴秀玲任党支部委员。他们充分利用社区资源，扎实推进党员教育管理和组织生活工作，依托社区“党支部活动室”“车棚联合党支部”阵地，打造离退休干部学习场所和平台，发挥离退休干部学习党建的灵活性和便

利性，在离退休老党员家门口开展管理教育和组织活动，让主题党日和三会一课“搬进”小区、“入驻”车棚。在“七一”建党节、中国共产党第二十次全国代表大会胜利召开等重要节点，组织离退休老党员重温入党誓词、学习党的二十大精神及《党章》。深入开展“主题党日+”活动，严格落实“第一议题”制度，常态化开展党性教育、警示教育、谈心谈话，确保离退休干部始终与党同心同德、同频共振。

多元创新促实效，助力教学课堂“学味”更浓

注重营造离退休干部学习氛围，推动离退休老党员教育学习形式多元化、特色化。雷锋党支部积极探索并创新学习形式，赋能离退休干部教育有形有感，精心打造了红色课堂、楼院课堂、指尖课堂、凉亭党课、实践党课等五大党课，组织离退休老党员深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想

社会主义思想和习近平总书记系列重要讲话，促进离退休党员干部教育常态化。突出抓好红色资源的有效利用，开设以中共奉天支部营口小组纪念馆、太古轮船公司营口分公司旧址、满洲银行营口支行旧址、上海瑞昌成总号营口分号旧址和西炮台遗址为主的红色路线，打造集党性教育、实践教育、观摩教育为一体的“沉浸式”教学新“路标”。利用党建文化走廊、群众文化广场、宣传专栏等平台，开展“道德讲堂”“家风故事会”等特色文化活动，不断实现教育学习方式多样化，有效调动离退休干部学习的主动性和积极性。

志愿服务暖民心，推动党群关系“情味”更深

发挥离退休干部热度，释放为民服务温度，引导离退休干部积极参与基层治理、宣传引导和便民服务。雷锋党支部充分发挥离退休老干部、老党员、老技工的特长优势，成立“雷

锋号志愿维修队”，在小区内开展栅栏墙修补、维修楼宇门、维修简易车棚等义务劳动，十几年来为小区节省维修基金6万多元。以点带面，辐射带动红运社区成立包含“雷锋号志愿维修队”“红叶亲情服务队”“戴秀玲家庭护理服务点”“红话简理论宣讲队”等10支志愿服务队的“红枫志愿服务团”，先后开展了“党的二十大精神进社区”“靓丽星期五 文明见行动”“义诊进社区 服务暖民心”等志愿服务活动40多场。建立“党支部1+3帮扶”机制，通过一周一问、一月一访、一周一慰问的方式，主动承担起孤寡老人、残疾党员和退伍老兵的助老帮扶工作。同时，依托社区党委打造的“志愿服务调度中心”服务平台，以“群众点单—中心派单—志愿接单—群众评单”的工作模式，为小区居民提供心理疏导、健康义诊、代买代办等服务，切实将温暖送到群众心坎里。

欣闻

老年人营养的10个常见误区，你知道多少？

随着老龄化社会的到来，老年人的健康问题备受关注。然而，关于老年人饮食和保健的许多说法并不科学，甚至可能误导大众。



AI制作。

谣言一：千金难买老来瘦，老年人越瘦越好？

真相：老年人并非越瘦越好。过瘦可能导致营养不良、免疫力下降和肌肉流失，增加骨折和感染风险。

谣言二：老年人补钙越多越好？

真相：过量补钙可能导致肾结石、血管钙化等问题。60岁以上老年人每日推荐摄入1000mg钙，优先通过饮食补充（如牛奶、豆制品等）。若需补充钙剂，应在医生指导下进行。

谣言三：吃素更健康，能预防慢性病？

真相：纯素食可能导致蛋白质、维生素B12、铁等营养素缺乏，可能增加贫血和神经系统疾病风险。建议老年人在以植物性食物为主的基础上，适量食用鱼类、蛋类、奶类及豆制品，以避免营养缺乏。

谣言四：每天喝醋能软化血管？

真相：醋的主要成分是乙酸，虽

有一定抗氧化作用，但其浓度不足以逆转动脉硬化，过量摄入醋可能损伤胃黏膜，引发反酸或胃炎。预防动脉硬化需控制血压、血脂和血糖。

谣言五：吃核桃补脑，能预防老年痴呆？

真相：核桃富含ω3脂肪酸（如α亚麻酸），对大脑健康有益，但尚无证据表明其可单独预防老年痴呆。综合干预（如认知训练、社交活动、合理饮食）更为关键。

谣言六：老年人喝骆驼奶比牛奶更好？

真相：骆驼奶与牛奶的营养成分差异较小，且价格昂贵。牛奶是性价比更高的钙和蛋白质来源。乳糖不耐受者可选择低乳糖牛奶或植物奶替代。

谣言七：保健品可以完全替代日常饮食？

真相：保健品仅能作为营养补充的辅助手段，无法替代天然食物的综

合营养。过度依赖保健品可能导致营养失衡。建议优先通过多样化饮食获取营养，必要时在医生指导下补充特定营养素。

谣言八：过午不食更健康？

真相：老年人消化功能较弱，两餐间隔过长可能引发低血糖或加重胆囊疾病。研究显示，少食多餐更适合老年人。

谣言九：常吃茄子可预防高血压？

真相：茄子虽含钾和抗氧化物质（如花青素），但其降压效果缺乏临床证据。控制高血压需限盐、控制体重和规律用药。提示：茄子的吸油性强，烹饪时避免油炸，以减少脂肪摄入。

谣言十：喝葡萄酒治老年痴呆？

真相：葡萄酒中的白藜芦醇虽具抗氧化作用，但尚无研究证实可治疗老年痴呆。相反，过量饮酒会损害肝脏和认知功能。

人民网

无废宣传进社区



“大娘，您不穿的衣服会怎样处理？旧裙子又会怎样处理？洗衣液用完后，装洗衣液的桶又会怎样处理呢？”这一连3个问题立即让居民陷入了思考，短暂考虑后，大家又七嘴八舌地议论道：有的说会将旧衣物送人，有的说将洗衣液桶直接丢掉，还有的说将废旧物品积攒一定数量后卖掉……

近日，站前区建丰街道新南湖社区与市生态环境局联合开展“筑城无废全民共建 生态营口你我共享”主题活动，吸引了辖区20多位居民热情参与。

活动现场，市生态环境局工作人员就开场提出的问题“揭晓了答案”，“我们可将不再穿的衣物改造成环保袋、围巾或家居装饰品；把旧裙子改造成窗帘；洗衣液桶制作成花瓶。”这些变为宝的居家妙招，让居民眼前一亮。“以前家里的旧衣服、塑料瓶都堆在角落里，既占地方又不美观，今天学习了这些小妙招，回去与家人实践一下。”居民王文瑶说。工作人员见大家的积极性被调动起来，接着又详细解读了“无废城市”的相关方针政策，有效提升了居民对“无废城市”建设的认知与认同。同时，向群众发放宣传册(册)共计30余份。

此次活动，为推动我市“无废城市”建设，增强公众环保意识，起到了积极的促进作用。

本报记者 赵颖