

80岁网格员活出精彩



岳书坤(右)在清理小广告

□本报记者 邢晓蕊/文
张鹏/图

昨天上午8点多,在市区园林路2号院2号楼前,80岁的岳书坤身穿红马甲、头戴小红帽,在清理楼门口的小广告。

“岳叔到社区当网格员,脏活、累活抢着干,服务居民的劲头比年轻人都足。”新华区光明路街道体育场社区党委书记徐惠琴说,岳书坤是社区党员的带头人,长年累月无私奉献,耄耋之年活出精彩。

耄耋老人 执意要当网格员

岳书坤家住园林路2号院1号楼,曾经是一名狱警,20年前退休后,经常参与社区公益活动,常年在家属院打扫卫生。

2011年,孙子孙女都长大了,儿子儿媳让他享享清福、颐养天年。但是,岳书坤想在社区发挥余热,执意当起了网格员。

“我是党员,身子骨也结实,还能社区做点力所能及的事。”岳书坤说。

自从当起网格员,岳书坤每天早晨5点40分起床,

然后到鹰城广场锻炼身体,再回家吃早饭、到社区值班或巡查片区。他很快和居民们熟悉了。谁家遇到困难,总会第一时间找他帮忙。邻里不和,父母与子女有了矛盾,居民也都找他调解。

“岳叔原来分管七八个家属院,这些家属院多是老旧小区,没有物业公司,庭院卫生全是他义务打扫的。”徐惠琴说,无论社区安排什么工作,岳书坤都会带头干。疫情期间,他第一时间报名到疫情防控卡点值守,每天从晚上8点到次日早晨8点,一夜不睡,一直坚持了两个月。其儿子、孙子也受其影响,都积极到疫情防控卡点值守。

热心付出 赢得居民称赞

昨天上午,岳书坤又开始在片区巡查。在园林路2号院,看到地上有摔碎的玻璃瓶和很多玻璃碴儿,他赶紧拿起扫把清扫。看到2号楼楼门口张贴了几张小广告,岳书坤又找来铲子和喷壶,开始清除小广告。

岳书坤说,前段时间,他和社区工作人员把家属院的小广告、车棚内闲置的

杂物、楼道里堆积的垃圾等全部清理了一遍。

“我们从楼上把破家具等杂物抬下来,挺累的。不过,垃圾清理后,小区环境焕然一新,居民们可高兴了。”岳书坤笑着说,“看到大家开心,我心里也可美。”

岳书坤的孙子岳昊说:“爷爷常帮助街坊邻居,为行动不便的老人买药、帮居民疏通下水道……有时忙到晚上八九点才回来。爷爷是我学习的榜样,只要有时间我会和他一起参加志愿服务,奉献一分爱心。”

“这老哥没少给我们社区办好事,是个大好人!”69岁的孙大科住在园林路2号院2号楼,他对岳书坤赞不绝口。

“居民们这么看重俺,俺还得干下去。”岳书坤说,“作为一名有54年党龄的老党员,只要身体允许,我愿意为居民服务一辈子。”

岳书坤数年如一日默默奉献,赢得了居民们的一致赞扬,被社区评为“第一届敬业奉献道德模范”,并多次获得“优秀共产党员”等荣誉称号。今年,他还被新华区文明办授予“抗疫优秀志愿者”称号。

85岁老裁缝 自创养生“摩”法



王松林用缝纫机做马甲

□本报记者 牛超文/图

虽头发花白,但红光满面,腰杆笔直……昨天上午,在新华区湛北路街道八北社区市豆制品厂100号院见到85岁的王松林时,他正坐在沙发上甩手臂,腰挺得笔直,眼目视前方,手臂向前向后大幅度摆动,同时手或张开或紧握。

自创养生“摩”法

王松林家里靠窗的矮柜上摆着一排瓶子,有大有小。

“这代表他甩手臂的次数,每甩100次在上面放个小瓶子,甩1000次放个大瓶子。一天要用6000多次。”王松林的老伴黄素霞说,王松林特别注重锻炼,通常每天5点多起床后,就出门转转。“除了雾霾天,风雨无阻,下雨打着伞也出去转。一天两次,行程七八公里。冬天出去晚些,会先在家锻炼。”

从上到下摩擦双臂各120次;搓面部、耳朵、鼻子周边各99下;站桩20分钟……王松林说,年轻时有时吃得太饱胃里难受,一位医生朋友就教了他一些按摩方法。后来,经过多年实践,他在此基础上渐渐摸索出了一套自我保健按摩方法:按、揉、搓、推、拿、压、扣、打。从头到脚,身体的各个部位都有不同的按摩方法。

“家人和老伙计都喜欢这套方法,他们感觉作用很明显,但由于强度较大,很多人吃不消或坚持不下来。”王松林说。

坚持洗凉水澡

王松林老家在许昌。因为兄妹多,家里穷,他上过一年私塾后就到周口市扶沟县当学徒,学习缝纫和裁剪技术。1956年,他来到平顶山,在市第二服装厂上班直到退休。“厂里有不少从湖南等地过来的南方人,他们爱天天洗澡。”王松林说,受其影响,他也养成了天天洗澡的习

惯。

“每天不论多忙,回家都要洗头、洗澡。”王松林说,他洗澡不用热水,而是用刚刚“断温”的凉水。这个习惯坚持了60多年,让他的耐寒力与抵抗力大大提高,“冬天从不穿棉大衣,一般都是衬衣加毛衣,外穿一件夹克或褂子,最多穿一件带夹层的外衣”。

自己缝制衣服

王松林说,他还喜欢看书和做衣服。在他的床头放着《曾国藩》和“二十五史”,里面的蝇头小字,王松林看得很清楚,能顺利读下来。

也许是职业习惯,多年来,王松林从未买过衣服,都是买来布料自己做。在他家后院的一间小屋里,锁边机、缝纫机一应俱全。缝纫机上放着一件旧蓝色小马甲。“冬天了,我做个小马甲护着肩。”说着,王松林麻利地打开缝纫机,一手将马甲压平,一手转动机头,配合着手部动作,双脚有节奏地来回踩动,经过出针口的缝合线看起来齐整美观。

“蹬了22年缝纫机,当了11年裁缝,这点活儿不在话下。”王松林说。

风衣、毛呢大衣、西装……打开王松林的衣柜,里面挂着各式各样的衣服。“这都是他做的,他从不逛街买衣服,前几天,还自己做了一条裤子。”黄素霞说,她的衣服也有很多人吃不完或坚持不下来。”王松林说。

“这老两口结婚50多年了,很少红脸,阿姨今年80岁了,编织手艺了得,叔叔又会缝纫。你看叔叔身上的毛衣都是阿姨织的,两人夫唱妇随,可羡慕人。”八北社区志愿者宋爱玲说。

“人活着就要运动,你越不动越不想动,所以一定要动起来。”王松林说,不过,他的锻炼习惯未必适合每一个人,还是要视自己的身体状况选择最恰当的锻炼方式。

九旬老人 穿针引线身体棒

昨天上午,郟县姚庄回族乡张布郎村91岁老人张学孝在缀扣子。张学孝坚持独居生活,一日三餐自己做,饮食以粗茶淡饭为主。老人喜欢清静,心态平和,对任何事都看得很淡。他每天坚持锻炼,耳聪目明,身体健康。
本报记者 孙书贤 摄

