

老人家中摔倒 猛敲地板求助

邻居急送医 所幸无大碍



俗话说，“远亲不如近邻”，在薛城区长江路的某小区，居民陈女士家楼上有个独居多年的老大爷，由于老大爷的脾气比较古怪，平时甚少和大家交往，大家对于老大爷家的情况也不清楚。虽然陈女士和楼上独居的大爷已经是五六年的邻居了，可是陈女士也仅知道老人平常都是一个人在此生活。

上周六的一大早，还在睡觉的陈女士被楼上叮叮当当的敲击声吵醒，敲击声持续了三四分钟，陈女士和家人都想在周末睡个懒觉，可是一大早楼上老大爷家的敲击声却一直不停。实在忍受不了的陈女士让丈夫去楼上和老大爷“谈判”，要求他午后再敲击，以免影响自己家人休息。

虽然陈女士的老公苏先生有些不情愿，但为了能睡个安稳觉，苏先生只好上楼敲响了老大爷的门。苏先生敲了好久，门都没有开，但陈女士听到楼上的敲击声还是没有停止，唯一不同的是，敲击的声音有些

微弱。苏先生大概敲了三分钟门，老大爷才开门。

一肚子怨气的苏先生本打算老大爷开门后，向他抱怨几句的，但当门打开后，苏先生就感觉不太对劲。“老大爷虽然年纪也不小了，但平常见面看他脸色红润，但那天早上看到老大爷的脸色明显苍白了不少。”看出老大爷脸色不对的苏先生，心中的怨气瞬间消失，开始询问起他是否身体不适。

苏先生了解到，刚刚老大爷之所以一个劲儿地敲击地板，是为了告知苏先生和其家人，自己不小心摔了一跤，摔跤的时候以为自己不

能动弹了，好在休息了一会儿后，他才勉强一瘸一拐地过来开门。

得知老大爷的情况后，苏先生二话没说，下楼换了身衣服，就开车将他送到了社区附近的医院，通过检查，老大爷身体无碍，只是轻微的错位，通过复位后，中午时分老大爷就能走出医院了。

老大爷对于周六一大早将苏先生一家吵醒表示歉意，同时对于苏先生的热心帮助表示由衷地感谢。如今，虽然事情已经过去几天了，但老大爷和苏先生一家的关系融洽了许多，见面也会拉拉家常，邻里之间的感情也好了许多。（记者 董艳）

大家拍



爬楼梯要量力而行

盲目锻炼让刘女士自讨苦吃

市中区的刘女士发现自己最近越来越胖了，她认为是因为平时上班总坐在办公室里不运动的原因。

刘女士家住10楼，平时上下楼都是乘坐电梯。听说爬楼梯可以健身还可以减肥，于是从上周开始，她每天下班回家后爬楼梯。可爬楼梯才坚持了三天，她就有点儿扛不住了。

“爬楼梯不用花钱，每天回家上下楼就能做到，这项运动适

合我。”刘女士说，于是从上个星期开始，她每天从1楼爬到10楼，往返两次。可三天下来，她有点儿坚持不住了，心慌气短，第二天起床时更是浑身疼痛。刘女士硬是咬牙坚持了三天，三天后，刘女士在家人朋友的劝说下停止了这项运动，因为她不但没有收到健身减肥的效果，还把自己搞得浑身无力，一天到晚都很累，甚至连胳膊和腿都抬不起来了。

刘女士一位做医生的朋友对她说，无论是年轻人还是中老年人，都最好不要选择爬楼梯这项运动来健身减肥，在爬楼梯的过程中关节负重很大，健身可以选择游泳或快走等运动，而且这些运动都有利于增强心肺功能从而达到健身的目的。但爬楼梯对膝关节和骨关节都不太好，尤其是中老年人，做运动应该循序渐进、量力而行、持之以恒。

（记者 张琛）

车载灭火器 你配备了没



“最近收拾车里的东西时，发现放在后备箱里的灭火器。这才让我想起后备箱里还有它，买车已经四年多了，很少能想到车里还有灭火器。”近日，家住市中区文化四村的居民王先生向记者提到了车载灭火器平时不常用，放在车里都快忘记了的这件事。

“这车开了四五年了，灭火器扔在后备箱里从来没动过，也不知道现在是否还能用。发现这么多年没用过的灭火器，我想扔了它，但是想到最近火灾报道太多，而且这灭火器是否要每辆车都必须要配备，还不太清楚，家人就告诉我还是放在后备箱里，以备不时之需。但是，这个灭火器是否还能用，如果换新的需要多少钱，这些都不是很清楚。”王先生说道。

针对王先生的问题，记者联系了市中区交警部门的工人

员，一位工作人员告诉记者说，车辆必须配备灭火器，虽然说交警部门不会刻意地去检查每台车都是否配备了灭火器，但是如果一旦查到后会按照车辆安全设备不全而对驾驶员进行扣分罚款。扣分和罚款都不是目的，主要是为了防患于未然，现在天气是越来越热了，到了夏季，车辆自燃的较多，而车载灭火器是车辆着火的第一“消防员”。所以，市民朋友不要嫌麻烦，必须配备一瓶灭火器。

随后，记者走访了市中区文

化路某消防用品店，店老板告诉记者说，新的灭火器价格一般在25到45元之间，保质期是两年。如果车里有两年以上的灭火器，那么车主应该更换新的了，或者是来店里对过期的灭火器进行换粉冲压，而这个收费一般在10元左右。这里需要注意的是，如果是拿旧的灭火器来这里进行冲压，那么以后每年至少一次来店里进行加压换粉，以确保灭火器能够正常使用。

（记者 李帅）

东西没到手 显示已签收

是谁签了我的快递单

近日，家住白马庄园的刘女士近日遇到一件极不顺心的事情。她接连遭遇4次快递“被”签收的情况，自己的快递究竟被谁签收了？反正不是刘女士本人。

据了解，刘女士在文化路的一家单位上班，喜欢网购的刘女士，每周都能收到快递。由于快递送来的时间不固定，快递包裹或是刘女士本人现场签收，或是由门卫室代收。但是一般由单位门卫室待收快递时，都是快递员提前打电话通知，经过刘女士同意之后，快递员才把包裹放到门卫室里。

然而，最近刘女士却频频遭遇快递未收到、网上物流信息却显示“已签收”的情况。18日，刘女士向记者详细叙述了近10天里自己4次收某快递公司的包裹时“被签收”的遭遇。

“我月初从淘宝网上淘了一个手机壳，是从徐州寄来的，本想着第二天就能收到包裹的，但是等了五六天还是没有收到。我当时很纳闷，记得物流信息很早就显示枣庄公司已收件，但是不知道为何迟迟没有下一步的物流信息。

之后我实在是等不及了，便上那个快递公司的官网查看，物流追踪信息显示的是已签收，时间在2天前。”刘女士气愤地说，“我当时就拨打了客服电话，几经波折找到了送货员的联系电话，说是直接放到了

传达室了。我当时就很不开心，为什么包裹到了没有打电话通知我，而是直接放到了传达室里。但是手机壳毕竟到了，我去传达室取件也没有丢失。心想着算了，没有必要再计较了。但是，随后的几次网购，还是该快递公司，却一而再，再而三地犯同一个错误。”

据了解，刘女士又帮同事从不同的网店网购了随身电源和随身WIFI。巧合的是，这两家网店发的都是一家快递公司。而这个包裹和上一次一样，到货之后没有电话、短信等方式通知刘女士本人取件，而是和之前一样直接放到了刘女士单位的门卫室里。

“那天是单位的门卫老师喊住我，说‘你网购的东西到了，也不知道拿，放这儿都好几天了，也不怕丢了啊。’我这才发现这家快递公司又没通知我。”刘女士说。

快递员为何不提前打电话通知客户取件？记者在微博上联系了刘女士包裹“被”签收的快递公司。工作人员回复：“已经登记下来，会尽快核査，一定会给刘女士一个满意的答复。”

据了解，无论是包裹提前“被”签收，还是快递员不打电话通知收件人取件，都属于违规行为。按照规定，市民遭遇快递提前“被”签收的情况，可拨打市邮政电话投诉维权，以免权益受到损害。

（记者 孙雪）