

报班学书画 小院种花草

张老先生退休生活闲不住



**晚报讯** (本报记者)家住市中区东盛嘉园七号楼的张桂元老先生年过七旬,如今他精神饱满对生活充满了热情,但你可能想象不到,他年轻的时候在部队累出一身病,腰椎病、颈椎病、风湿性关节炎都找上门。特别是腰椎病,天气一冷腰就疼,轻则行走困难,重则不能自理,需住院治疗。

张桂元老先生 2007 年退休后,曾一度产生了失落感,加之疾病的折磨,更让他情绪非常消沉,做什么事情都感到枯燥乏

味,身体状况越来越差。后来,他订阅了一些健康杂志,对他的退休生活给予很多的指导和帮助,他还报名参加了枣庄市老年大学,学习书法、摄影、花卉、医疗保健等学科。

经过几年的学习,张桂元老先生书写技能不断提高,经常参加全国的艺术机构举办的书法比赛,先后有十几幅作品获奖。“这些对我一个七十岁的老人并不重要,重要的是它能让你多动脑筋、增强意志、重新树立起生活的勇气。能给

你带来无穷的的乐趣和战胜病魔的信心、由于有了这个精神支柱,身体状况也一天天好了起来、思想情绪也渐渐稳定下来。”张桂元老先生说。

2013 年,张桂元老先生把原有的住房卖掉,购买了一套带有院落房子,他每天在院子里种些花草、树木、蔬菜之类的。“这样每天都有干不完的活,既能强身健体,又能带来很多快乐。后来我总结出四句话:一日不劳则不舒、两日不劳则不餐,三日不

劳则不勤,四日不劳则不健。”张桂元老先生说。

“人老了、生病了,这是客观事实,但也要想方设法去战胜它、克服它,不能闲着、不能没有事干,要有所追求、有所作为、要有自己的爱好和兴趣。尽可能多做一些对国家、对社会有益的善事。多动动脑、动手、把听到的、看到的、发生在身边的人和事写出来,谈谈看法和见解,是一件很有意义的事。”张桂元老先生说。

打药驱蚊 清洗垃圾桶

小区干净了业主给个赞



**晚报讯** (记者 寇光 摄影报道)“虽然现在天气凉快了不少,但是感觉小区里的蚊子还是不少。”近日,家住高新区远航领秀城小区的朱先生表示,立秋后家里的蚊子不减反增,这令他感到很不舒服。

随后记者从小区物业工作人员处获悉,近期因业主反映小区蚊虫太多,小区物业工作人员于 23 日对小区多处死角喷洒驱蚊剂。“不仅绿化带和单元楼的大门要着重喷洒驱蚊剂,而且在每个单元楼的墙角和转角等隐蔽的位置也要集中喷洒。”物业工作人员说。

为了防止蚊虫滋生和改善环

境卫生,物业保洁部工作人员随后对小区内的所有垃圾桶进行彻底的冲刷和清洗,洗过的垃圾桶全部放到太阳下暴晒,达到清洁消毒的效果。

“打驱虫剂只能杀死蚊虫,而清洗垃圾桶可以从根源上杜绝蚊虫的滋生,从而减少蚊虫的数量。”物业保洁部范师傅表示,清洗过后的垃圾桶看着也让人感到舒服。

“自从物业集中清理蚊虫后,这两天明显感觉蚊子少了。”业主李女士表示,物业此举不仅消灭了大量蚊虫,更是改善了小区环境卫生,令业主感到安心,获得了广大业主的一致好评和点赞。

楼上安装太阳能震碎楼下玻璃

邻居上楼找对方不认账,气人!

**晚报讯** (记者 张莉萍)“大概是上个月中旬,楼上的住户在安装太阳能时,安装工人不慎将我家阳台上的玻璃震碎了。”日前,家住高新区长白山路附近一小区的刘女士说。本来她只是希望邻居能对自家装修进行监工并把玻璃修好,可是竟遭到对方的指责。

七月中旬的时候,刘女士正在家中监工装修集成吊顶,当时一打开阳台门就被装修师傅告知,外阳台上的钢化玻璃碎了。起初刘女士还不大相信,这距离她上次在家里监工做木工活的时间才三四天,其间刘女士一直都在家里,根本没有发现玻璃碎掉的痕迹。

“为了弄清楚玻璃碎掉的原因,我特意请了专门的装修人员进行鉴定,后经检查发现,是因为

楼上在安装外挂太阳能时产生的震动,从而导致我家外阳台玻璃被震碎。”刘女士说。

随后,刘女士便向物业要到了楼上住户的联系方式,准备与其沟通协商,并要求其对装修工人进行监工,以免再发生类似的事情并把坏掉的玻璃修好。“我给对方打电话说明情况,结果让我没想到的是对方非但不同意帮忙解决,还指责我说没有看管好自家的玻璃,也没有证据证明就是她家安装太阳能时震碎了玻璃,邻居的态度实在让我心寒。”刘女士表示。

刘女士见与邻居协商不成,只好又找到了小区物业,希望她们能协助自己解决问题。物业的工作人员详细地了解了事情发生的经过后表示,会尽快将刘女士家的玻璃重新安装,并表态不会



收取任何费用。

小区物业的处理方式让刘女士得到一丝安慰,“俗话说远亲不如近邻,可楼上邻居的做法实在让人不敢恭维,反而是物业的做法让人心中涌现一丝暖意。”刘女士说。

支架生锈空调外机掉落

所幸仅砸坏了窗户并未伤人

**晚报讯** (记者 杨晓斐)近日,市中区幸福小区内的一个空调外机由于支架生锈严重而掉落,悬在半空中,前几天被风一吹空调外机砸碎了楼下的玻璃,所幸没有造成人员伤亡。

掉落的空调外机位于幸福小区内一座楼的三层。户主张女士告诉记者,这个空调已经安装了六七年了,每年空调都在使用。空调外机被支架固定着,安装在她家卧室的窗户下面。由于长期在室外风吹雨淋,空调外机的支架早已锈迹斑斑。

“前几天下了几场雨,估计支架因此锈得更厉害了。那天上午我回家时,发现支架断掉了,空调外机掉了下来,被管线拉扯着,悬在半空中,砸坏了二层住户的窗户玻璃,好在没有伤到

人。”张女士说,“我赶紧回家,用根结实的绳子将外机先拴住,防止它继续掉下去,造成更严重的后果。”

随后,张女士赶紧找来了了安装空调的工作人员,重新做了个新支架,将空调外机重新安装固定。当天下午,张女士又联系了工人师傅为楼下的邻居重新安装了窗户玻璃。

“幸福小区属于比较老的小区了,我发现不止我这一家,很多住户的空调外机都靠支架来固定,而他们的支架有很大一部分都已经生锈严重了。之前我看到支架生锈,想到过如果空调外机掉下来该怎么办的问题,没想到它这么快就发生了。”张女士说。

幸好这次事故只是砸坏了楼下邻居的玻璃,而没有伤到人,如



果再有别人家的外机掉下来砸到人,那后果不堪设想。张女士表示,小区里的住户都应当以此为鉴,更换新的外机支架,防止这样的事再次发生。

坐月子期间如何正确保健?

**1、不要偏食**  
坐月子的产妇不要偏食,粗粮和细粮都要吃,如小米、燕麦、玉米粉、糙米、绿豆等。这样既可保证各种营养的摄取,还可使蛋白质起到互补的作用,提高食物的营养价值,而且对产妇的身体很有益处。

**2、不吃上火食物**  
人参、桂圆和羊肉千万不能多吃,其并不适合每一个人的体质。因为孕妇不适合过多的性温、大热的食物,否则容易“火上加火”,甚至严重的还会出现见红、腹痛等先兆流产和早产症状。

**3、水果煮着吃更易吸收**  
正在坐月子的新妈妈可以适当吃点野菜。因为野菜养分丰富,与栽培蔬菜相比,矿物质含量多。冬季盛产的菠菜也是不错的选择,菠菜含有丰富的叶酸和锌。

**4、适量补钙别过量**  
新妈妈体内钙的流失量较大。加之天气寒冷,在冬季坐月子不可能开窗晒太阳,这样就不利于钙的合成和利用。孕妇补钙要适当,尤其要注意微量元素之间的平衡,否则容易顾此失彼。

综上所述,坐月子注意事项就是以上几点,坐月子的

妈妈们只要注意饮食和休息,相信就会轻松度过月子期的!

创建国家卫生城市 提升市民健康素养

**健康科普**

枣庄市创建国家卫生城市指挥部办公室主办