

# 便民利民,生活服务有了好去处

平凉路街道于今年2月投资140余万元创建了社区生活服务中心,中心位于惠民路996号-1000号,建筑面积300余平方米。根据区民政局完善“一网、一线、一站”服务体系的工作要求,社区生活服务中心积极挖掘整合社区公共资源,通过对社区各类服务单位的优化与筛选,与辖区内120余家加盟服务单位共同组成了一个便民生活服务网络。

中心开设固定的服务项目有:便民小厨、“乐淘淘”二手物品置换、缝纫干洗、家电维修、家政服务、修鞋修伞、线路排故、便民理发、修表配锁、灯具配送、旅游服务、清洁服务等。中心积极为全体平凉居民提供一个优质便捷、价格公道、队伍健全、机制合理的社区生活服务平台,竭诚欢迎社区居民光顾。

■宗心 陈凯庭/摄



- 1、平凉路街道社区生活服务中心外景
- 2、家庭小厨是居民身边的美食之家
- 3、“乐淘淘”为家中闲置的物品提供了一个交流平台
- 4、中心服务平台提供预约、咨询服务,全心全意为生活排忧解难
- 5-11、中心集修修配配的各路人马,为居民生活提供优质服务



## 孟子臣:二平一坚持



今年102岁高龄的孟子臣老人居住在平三居民小区三益里。见过孟老先生的人都不相信,眼前这位衣着整洁、面色红润、神态儒雅的长者竟是平凉路社区已过百岁的老寿星之一。

得知我的来意,孟老微笑着朝我招招手,用稍重的湖州乡音指指压在桌面上那张我曾为他拍摄的照片说:“我想起来了,真要谢谢依”“不谢,不谢。”我赶紧搀扶他坐下。老人家有点耳背,通过保姆小冯贴近耳边大声的“翻译”,我俩开始了连说带比划式的攀谈,聊他的身世、家庭,谈他的工作经历、为人处世,问他的日常起居、养身之道……当然我最关心的还是老人家的长寿秘笈。老人说,那是“二平一坚持”:即平平淡淡过好每一天,平和对待每件事,坚持做自己想做的事。坚持每天自我保健是他几十年来最有效的延年益寿良方。保姆介绍说,老人生活作息非常有规律,每天早上6:30起床,7:00、11:30、17:30分别是就餐时间,

晚上19:30上床休息,时间准确到误差几分钟之内。起床和就寝前必做他自制的那套自我按摩保健操。在我的要求下,老人家为我简单地演示了一下:双手搓热,从头皮开始摸到脸颊至耳廓,像洗脸一样;再从胸部到腹部上下分别揉擦200下,最后擦脚掌心200下。正是由于持之以恒的坚持,这些年来老人很少生病,连感冒都很少发生,他还将自己的按摩套路推荐给左邻右舍,大家都取得了不错的效果。

孟老先生从不挑食,一日三餐荤素搭配,以蔬菜为主,讲究清淡、少而精。食物必须是新鲜的,当天主副食当天吃完,从来不留过夜食品。老人家儿女非常孝顺,每周大包小拎来鸡鸭鱼肉、水果、糕点、小吃,他都适量食用,再好吃也不贪食,浅尝辄止。老人烟酒不沾,没有不良嗜好。

孟老先生为人随和,住在三益里几十年了,从不与人斤斤计较,也未与人发生矛盾。前不久邻居家把一袋垃圾随手扔在门口,他关照保姆小冯捡起垃圾送入垃圾箱,之后还不声不响地找来了一只钩子让小冯送给邻居,以便他们今后能把垃圾袋挂在钩子上。小冯说,老人在以行动维护小区卫生,“套用现在的说法,这就是素质。”我笑了,这大约就是一位百岁老人的宽广胸怀。

老人料理生活很有章法,保姆打开老人的衣橱,里面换洗的衣服摆放得整整齐齐,小冯告诉我,每到季节更替,老先生还会将洗净的衣帽分门别类包裹好,认认真真的书

### 平凉百岁老人访谈

写好标签贴在上面归类收纳。老人说,这样,要穿什么找起来方便。更不容易的是,老人数十年一直坚持记录家庭开支账,用文具店买来的收支账册,工整地记录了每天的开销,令我惊奇的是,翻开账册没有一点涂改的痕迹。孟老先生说:“从记账的那天起,我每天一记,每月一结,年底汇总收支不差分毫。”账目清楚得益于他早年就职于湖州私人钱庄和地方银行的工作经历,养成了严谨的态度。据悉,由他记录了三十多年的三本厚厚的家庭收支账本已被上海市档案馆收藏。节俭是老人的习惯,但是每当居民小区开展赈灾、募捐、帮困活动,他从不吝啬,屡屡献出自己的一份爱心。

每日闲暇时,孟老会借助放大镜看书读报,关心国内外大事,晚上半小时的《新闻联播》更是必看的,最近发生的菲律宾与中国在黄岩岛对峙事件、日本叫嚣的钓鱼岛事件老人都已从读报中有所了解,分析起来头头是道。他以往来人的经历告诉我,“现在中国强大了,不会惧怕任何国家的挑衅。”

一位普通的百岁老人,心境如此开阔,心情如此平和,这才是长寿的秘笈所在,祝愿孟老在全社会的关爱下生活得更加幸福! ■陈凯庭

## 为民解忧暖民心

7月6日下午,秦家弄居委会卫生干部尤菊英接到居住在济宁路200号居民的求助电话:“家中抽水马桶满溢,希望帮忙联系疏通。”尤菊英立刻联系了平凉物业,同时与居委会主任刘银花赶到现场。平凉物业张师傅查看后,确认是化粪池管道口堵塞,需用水冲稀清理。于是,居委会干部带着橡皮管、塑料桶

等工具赶来。大家冒着高温,克服刺鼻的臭气和扰人的苍蝇忙开了,男同志拎大桶,女同志拎小桶,一桶一桶地拎水疏通。经过1个多小时的奋战,居民家中的下水通畅了,求助的居民看着居委会干部浑身脏兮兮、湿透的衣服,连连道谢。而居委会干部们则说,能为居民办实事再苦再累也值! ■刘银花

## 周晞拾金不昧

6月29日早上,一位60多岁的男同志手拿一叠湿漉漉的人民币急冲冲来到景星居委会,说在家门口的水沟边捡到了3400元钱。

捡到钱的人叫周晞,生活并不宽裕,夫妻俩是外地回沪知青,退休工资低,有两个孩子,儿子还没有结婚,但他不为金钱所

动,第一时间不遗余力地寻找失主。他说:“我们都是工薪阶层,这么多钱,失主一定很着急。”在大家的努力下,失主找到了,是一位借住在该里的外地人。钱是晒被子时不小心掉出来的。如今,物归原主,失主非常感动,连声说,“今天碰到好人了,上海就是好人多。” ■唐素君

## 江锦乐勇斗窃贼

7月9日凌晨4点左右,杨树浦路419弄居民江锦乐从睡梦中醒来,听到窗外有响声,他起身往窗外看了看,发现自家对面安定医院的墙壁上有人盗窃空调主机。

江锦乐立即冲出门,大声质问:“你们在干什么?”三个年轻窃贼恶狠狠地恐吓江锦乐:“与你无关,识相点滚开。”

对此,江锦乐毫不畏惧,仍勇敢地上前阻止,被窃贼打伤了手部、颈部,他一边大声呼喊捉贼,一边让屋内的儿子拨打110报警。窃贼落荒而逃,及时避免了一起盗窃案。 ■李龙妹



更正:19期《常怀感恩之心》中的百岁老人“严雅因”应为“袁雅因”。特此致歉!