

线上连心桥 助老暖民心



□本报记者 高海涛 文/摄

“于师傅,我行动不便,能不能来家里帮我剪个头发?”近日,哈尔滨市南岗区文化街道文明社区的名为“华畔志愿服务队”的便民服务微信群里,一位居民的求助信息刚发出,退休老人于晨阳便立刻回复“没问题,我马上就到”,随后带着理发工具,匆匆赶往求助居民家中。这样温暖的场景,在文明社区的微信群里几乎每天都在上演。

文明社区的便民服务微信群,是社区搭建的“线上连心桥”,群内汇聚了辖区居民、社区干部以及像于晨阳这样的老年志愿者,涵盖生活服务、应急求助、政策咨询等多个领域。平日里,居民有任何需求,只需在群里说一声,社区干部会及时响应,志愿者们便会主动接单、迅速行动,用高效便捷的服务,解决居民的急难愁盼。“这个微信群太实用了,不用跑冤枉路,不用打多个电话,有事儿在群里一说,就有人帮忙,真正做到了‘小事不出社区、服务送到家门口’。”社区居民纷纷为微信群点赞。

退休不褪色的于晨阳,便是这个微信群里最活跃的志愿者之一。退休前练就一手理发好手艺的他,常态化为辖区高龄老人、残疾人等特殊群体提供免费理发服务。只要群里有居民发出理发求助,无论天气如何、路程远近,他从不推诿,总是第一时间携带剪刀、推子、简易理发帘等“装备”,上门为居民服务,社区红色议事厅、便民走廊、居民家

中,都留下了他忙碌的身影。

理发过程中,于晨阳不仅手艺娴熟、细致认真,还会陪着独居老人唠家常、话冷暖,关心他们的身体状况和生活需求,用点滴行动传递着邻里温情。一年来,他的爱心理发服务从未间断,累计服务辖区居民100余次,切实解决了特殊群体“理发难”的烦心事,被居民们亲切地称为“人民理发师”。

谈及社区的便民服务微信群和于晨阳的善举,文明社区书记柴晓红感慨道:“我们搭建这个微信群,就是为了打通服务群众的‘最后一公里’,让社区服务更有温度、更接地气。退役军人于晨阳用一把小小的剪刀,传递着大爱与温暖,他的坚守和奉献,不仅温暖了每一位需要帮助的居民,也带动了更多志愿者加入到服务队伍中来。正是因为有这样一群热心人,有这样一个高效便捷的服务平台,我们的社区才变得更加和谐、更加温暖。”

《老年日报》 改大字好

我是《老年日报》多年的忠实读者,多年相伴,这份报纸早已成为生活里不可或缺的爱友,多年品读收获满满,让我受益匪浅。往日读报时,因年岁渐长视力衰退,报纸字体偏小,长时间阅读总会眼花头晕,读起来十分费力。

近日拿到新版报纸,顿时满心欢喜,没想到报社贴心推出大字版面,着实让人眼前一亮。我连忙告知老伴,大字版阅读轻松省心,真正贴合老年读者需求,尽显暖心关怀。

〔陕西·西安〕李树发

G 官微留言

读《留个“箱子”,有个“圈子”,找个“乐子”……非常精辟!》



扫码看文章

佚名:本文从“留个‘箱子’,有个‘圈子’,找个‘乐子’”三个方面,论述了退休人员如何养老,非常精辟,耐人寻味。

读《适合老年人的养生小妙招,早晚做好这3件事,脾胃好、睡眠佳、少生病!》



扫码看文章

刘铭:在今后的日常生活当中,只要按文中所讲,每天吃对早餐、睡好午觉、晚饭吃少就会少生病。

胥岩 整理

微信群变成智能教学互助组

2026中国田径大师赛在湖南长沙举办,作为国内知名老年田径赛事,今年新增报名要求:参赛者需提交项目实操视频以核验能力与安全资质。这一规范让不少不熟悉智能手机操作的老年爱好者犯了难。

“中国田径大师自由论坛”微信群里,年过六旬的群友们赛场健硕,却对手机拍摄、视频上传手足

无措,焦虑情绪蔓延。群主杨葵连夜整理大字短句版图文教程,明确拍摄要求,并发起“就近互录”倡议,号召擅长操作的群友结对帮扶。

这份互助温情从线上延伸到线下:北京体育场,年轻群友小李协助七旬张大爷录制百米跑视频,细致调整角度、核对画面;山东烟台社区,小王帮前省队铁饼运动员李阿姨捕捉投掷细节,还

指导完成视频裁剪上传;湖北公园跑道上,老人们分工协作,拍摄、计时、调整姿势,棘手的任务变成了热闹的线下聚会。

从线上教程到线下结对,从北到南,手机屏幕连接起老年健儿的运动热爱,也传递着守望相助的温暖,让每一位心怀热爱的老人都能顺利踏上赛场,不负热爱与坚守。
任寅

黄金团 樊希安 著 连载之272

说着,说着,就说到镜铁山那些往事,说到两人在十一连当连长、指导员时的合作,说到他俩1978年八一建军节举行的婚礼,说到各自的妻子和家庭。

余秀英带着小镜、小铁出来给牛幸娃续茶,牛幸娃真是喝多了,有点控制不住自己了,拉着小镜、小铁的手不放,说:“多可爱的宝贝儿子呀,你和秀英是哪辈子修来的福呀!”

两个孩子走了,他竟不怕王永学、余秀英笑话,抹开了眼泪:“我这是造了哪辈子的孽呀,落了个断子绝孙的下场。你们有两个宝贝儿子,我连个毛都没有呀!”还越说越哭,越哭越痛,眼泪止不住往外涌。

余秀英递过来毛巾,也擦不完牛幸娃满脸的泪水。

王永学也喝多了,也许是害怕牛幸娃哭坏了身子,不知怎么就来了一句:“我有两个儿子,你要实在没有,就送你一个,小镜、小铁随你挑!”

这下牛幸娃不哭了,说:“真的?君子无戏言!”

王永学说:“真的,不开玩笑!”牛幸娃腾地站起来,一只手拉着王永学的手,一只手拉着余秀英的手,说:“谢谢!谢谢!”

送走牛幸娃,王永学和余秀英一返回家,余秀英进门就变了脸:“王永学,你有什么权力把儿子送给人家?那是我身上掉下的肉,你和我商量了吗?”

余秀英一贯温柔,结婚后还没有这样和王永学说过话,她一阵“怒吼”,把王永学酒吓醒了,说:“说着玩的,说着玩的。”

余秀英呜呜地哭着说:“说着玩也

不行,有这么说着玩的吗?”

王永学说:“我说是在他们实在生不出来的情况下。现在两人年轻力壮,杨玉琼又在最好生育期,怎么会生不出孩子呢?”急忙为自己刚才的话打圆场。

余秀英说:“不管你怎么说,我们的孩子就是不能送人。你要把孩子送人,我就和你离婚,带两个孩子回镜铁山去!”

王永学酒吓醒了,也知道自已说了错话,但愿牛幸娃喝醉了酒,没有记住这个话,自己也不用夹在中间受夹板气了。又告诫自己:今后说话嘴上可得有个把门的,再也不敢酒后失言了,有些话偏偏可以,有些话是绝对不能说的,打死也不能说。

2

1984年4月10日,三山岛上一阵爆炸声响起,拉开了三山岛金矿建

设的序幕。十一连率先打响了十一团转战三山岛金矿的第一炮,开始叩传说中三山岛金库的大门,寻找打开宝藏的那把“金钥匙”。

北风井位于三山岛西北边,站在北风井口,可以看到渔港码头人来人往。井位的海拔高度很有讲究,高要依据地形,低不能与海洋平面持平,假如海水涌灌进来,就会造成灭顶之灾。按照设计,海拔高度在20米左右,既利于施工,又能确保安全。所处位置在一个小山包的中部,开工时一阵爆炸声,就是要对井口上覆盖的表层进行剥离。炸开覆盖层,就可以确定具体位置向下掘进了。

待续