

# 七旬老人坚持三年每天巡逻小区 被邻居称为社区的“安全小灵通”

每天风雨无阻,节假日不休,这是丹东一位七旬老人的坚持。她叫李彩琴,已经义务坚持巡逻小区近三年。邻居们有安全、卫生等问题都可以告诉她,她会代为反映给社区。大到关系整个小区的煤气安全问题,小到独居困难邻居的一顿饭,老人心心念念的就是力所能及地为大家做点事,为此邻居们送了她一个称号——大伙的“安全小灵通”。

## 三年前开始巡逻小区 24小时不关机

李彩琴今年71岁了，第一次开始义务巡逻小区是在2016年。“我记得当时是社区书记找到我，跟我说社区党委要开展社区网格化管理服务工作，主要是为了方便了解社区居民的生活困难，也能保证大家的安全，需要设立一批网格员，问我愿不愿意参加。”李彩琴当即就答应了，“这也没什么好想的，我虽然年纪大了，但也是一名老党员，能为大伙做点事，是义不容辞的。”

因为腰间盘突出等老毛病导致的上下楼费劲,李彩琴没事的时候也不怎么出门,所以有人联系她的时候,有家里的一部座机就够了。可她成为网格员之后每天都要出门,所以她做的第一件事,就是花一个月工资买了部智能手机,让大孙子手把手教她如何使用,并且把所有邻居的联系方式都输入进去,从此24小时不关机,让大伙有事随时可以联系她。

## 义务工作却节假日不休

每天早上7点多,吃完早饭的李彩琴就出门开始在自己负责的片区巡查了,她会边走边观察小区设施有没有什么需要改善,如果有散落的垃圾就顺手清理一下,碰到她自己清理不了的,就记录在她随身携带的本上。路上碰到邻居,李彩琴也会停下来唠两句,既



李彩琴阿姨在巡逻小区。

是拉家常又是了解一下大家有没有什么需求和困难,告诉她后,她可以在巡查结束时一起反映给社区,这一套流程从她巡逻的第一天开始,到现在已经坚持了将近三年。

## “煤气警报”响一宿 她帮邻居排隐患

今年10月20日,社区工作人员一上班就遇到了去反映问题的李彩琴:我们家邻居大早上就给我打电话,说他家楼下好像是报警器的声音响了半宿,去敲门也没人开门,不知道是不是燃气管漏气了,我已经挨家挨户通知了,让大家先不要用明火,咱们赶紧想办法处理一下吧,这要真是煤气漏了,容易出大事。

社区工作人员一听,赶紧联系那家房主,房主回了吉林老家,赶不回来。于是社区联系了派出

辽沈晚报、聊沈客户端特派丹东记者 王晓阳 摄

所协调房主打开房门,并找来燃气公司工作人员进行燃气泄漏检测。好在进屋一看不是燃气报警,而是居民家里闹表一直在响。虚惊一场,这下大家都松了一口气。也是从这个时候开始,有人开玩笑说李彩琴是大伙的“安全小灵通”。

## 独居邻居有困难 她伸出援手

李彩琴家所在的楼院中有一个租房的独居邻居叫张山(化名),前一段时间还在打工,最近却发现他没有上班,情绪状况也有点不对,总是自言自语,有时候甚至会睡在楼院的休闲长椅上。这一天,他突然跑到楼院里找李彩琴借20元钱,说是要吃饭,李彩琴给了他,并且当天晚上还把家里包的饺子端了满满一

大盘送了过去。

在张山吃的过程中，李彩琴和他聊天，才知道到他父母都不在了，就有一个姐姐，家里有遗传的抑郁症，再加上刚刚没了工作，没有经济来源，所以情绪比较压抑。李彩琴一听，觉得不能放他不管，于是将情况反映给社区，社区工作人员通过李彩琴提供的电话联系到房东，房东提供了租房协议的信息，联系到张山的姐姐将他带到医院进行治疗，之后他也会搬到姐姐家居住。

## “李阿姨就是楼院主心骨”

“我们社区党员李彩琴阿姨平时就是个热心人,对居民家遇到的困难就更关心了,大伙都说楼院里有了李阿姨就有了主心骨。下雨不用担心晾在楼院里的衣服没人收,孩子放学早了,李阿姨就帮着把孩子带回家,让家长安心工作,虽然事情都不大,但是处处暖人心。”丹东市六道沟新村社区党委副书记沈梓表示,李彩琴阿姨作为社区的网格员,起到了第一时间了解社情民意的作用,密切了党群感情,增强了居民的安全感和幸福感。

▶ 对话李彩琴

记者:您每天义务巡逻坚持了这么久,有没有觉得很辛苦?

**李彩琴:**我就是每天在社区内溜达一趟而已,也当锻炼身体了,不是啥了不得的事,能帮大家做点事,我心里也高兴。

**记者:**您因为腰间盘突出,上下楼比较费劲,以后还要继续坚持这样的义务巡逻吗?

**李彩琴:**我没觉得是什么负担,上下楼不方便,我可以慢慢走,只要还能对大伙有用,我就会坚持下去。

辽沈晚报、聊沈客户端特派丹东记者 王晓阳

# 因胖锻炼17年 六旬翁变瘦秀起“一字马”

[illegible]

**玉屏旅游** 31535128/13252805725  
31523544/13252805735  
地址:沈河区市府大路377号(市府广场东侧)市中级法院旁壹德基正对面

[illegible]

丁利华  
在广场做“一字马”。辽沈  
晚报、聊沈客  
户端驻葫芦  
岛特约记者  
靳诗宇 摄

本报讯 辽沈晚报、聊城客户端驻葫芦岛特约记者靳诗宇报道 别看年过六旬,可他身材匀称、面色红润、体力充沛,轻松劈叉成就“一字马”,动作潇洒自如。谁也想不到,这样的“健身达人”17年前竟然是个180斤、患高血压的大胖子。

他叫丁利华,今年64岁,是葫芦岛兴城市退休干部。昨日记者见到他时,他正在广场锻炼身体。当他展示自己的“绝技”时,羡慕现场众人,引来一阵叫好。

丁利华说,他40多岁时体重达到90公斤,并伴有高血压等病症,路走多了直喘,系鞋带都弯不下腰,输液找血管费劲,让他发愁又无奈。医生朋友说他营养过剩,缺乏锻炼,让他根据自身状况长期坚持体育运动。为了减肥,更为了身体健康,他开始每天早晨起床先喝一杯白开水,然后进行晨练。每天必练的运动是跑步,兴城市中心广场一圈500米,目前每天他都跑两圈。

多年来,丁利华的生活习惯形成了规律,每天21时上床,次日凌晨5时许起床,洗漱完毕后进行户外活动。一年365天,只有大雨、大风雪、大雾等恶劣天气不出去,其他时间都要坚持。这些年来,他运动上瘾了,有时即使

不到外面活动，也要在屋内完成一天的运动量。在锻炼过程中，他经常看到广场上有年轻人在做拉伸、压腿，挺好奇，后来觉得这两项运动对中老年人也有益处，于是开始将目光瞄向拉伸、压腿。“我向教练和年轻人请教技巧，对方看到我这个大叔级别的老者非常谦逊，也乐于教。过了3年，经过不懈努力，我的裤腰小了一圈又一圈。几乎年年买裤子，甚至半年就要换新裤子，减肥效果很明显。”

丁利华说,在压腿过程中,看到一些年轻人做“一字马”一气呵成,非常潇洒。他心痒痒的也想试试,经过专业人士指点,他逐渐掌握了技巧。时至今日,他能利落地完成“一字马”动作,“在做一字马时,如果场地是水泥和方砖的,较坚硬,我做起来会稍微慢些。如果换成草坪或土质的,完全能一气呵成,很熟练。”

长时间坚持锻炼,丁利华在圈内小有名气。在当地举行的万人徒步大赛、运动会、10公里越野等活动中,他只要有时间就参加。有付出就有回报,如今,丁利华的“三高”不见了,体重也减到了60公斤。有时在家里写些材料,即便加班加点,也眼不花,不觉得累。