

# 社区读书会, 耄耋老人深情朗诵

## 珠海路街道举办丰富多彩的读书活动

### [ 社区动态 ]

□半岛全媒体记者 刘婷婷 报道  
**本报讯** 4月23日是世界读书日, 珠海路街道多个社区以此为契机举办了丰富多彩的活动, 居民们以书为媒, 通过朗诵、分享和交流等方式, 收获了知识和快乐, 也在无形中拉近了彼此的距离。

4月21日上午, 在东海中路社区, 很多居民捧着自己心爱的图书来到社区捐书点, 参加社区举办的“书香东海爱心捐书”活动。“爱心捐书, 还有我们社区设置的公益图书角, 都是倡议辖区居民们把自己已经看完的图书捐献出来, 让书籍循环利用, 一起分享知识大餐。”东海中路社区主任张波说道。

随后, 社区又开展了“全民阅读书香东海”活动, 只见居民带着自己的

朗诵作品, 纷纷踊跃上前一展风采。当天共有10个朗诵节目, 包括《海燕》《面朝大海, 春暖花开》等, 前来参加朗诵的居民不仅平日里积极协助支持社区工作, 而且还积极参加社区文体活动, 而社区里酷爱朗诵的居民还组建了一个朗诵班, 平时大家都非常刻苦地练习, 水平有了很大进步。

值得一提的是, 活动中年龄最大的何静新老人今年已经90岁, 尽管已是耄耋之年, 但老人精神矍铄, 朗诵深情有力, 不戴老花镜也能将《烈士墓前断想》片段朗诵得感人至深, 以至于当老人读完后, 台下当即响起热烈的掌声。

与此同时, 澳门路社区也举办了读书会活动, 社区工作人员借助报纸、书籍等为老人们带来了新闻、保健知识、生活常识等方面的信息, 文章分享后, 大家更是各抒己见, 互相交流心得体会。据了解, 如今这样的读书会活动在



东海中路社区爱心捐书活动现场。

澳门路社区已经常态化、普及化, 越来越多喜爱读书的居民加入了进来。

通过读书活动, 不仅丰富了社区居民的文化生活, 增强了居民阅读的积极

性, 同时也使居民在读书活动中广交良师益友, 陶冶情操, 为大家提供了一个倡导学习、增进交流、促进友谊的平台, 有利于营造全民阅读的良好氛围。

## 居民“小红帽”, 组团学灭火

### 湛山社区启动消防安全“连片巡回”培训活动, 夯实家门口灭火救援力量

□半岛全媒体记者 李晨 报道  
**本报讯** 居民家、楼院、楼道发生火灾咋办呢? 4月21日, 为将楼院“家门口”火灾扼杀在萌芽中, 提升居民消防安全意识, 夯实基层火灾救援力量, 湛山社区在东海一路小广场组织自防队员和西中片区、东北二片区居民代表进行了一场别开生面灭火器使用技能培训, 30多人参加。据悉, 随着此次模拟灭火的进行, 湛山社区消防安全“连片巡回”培训活动将正式启动, 近期还有2~3场针对不同片区居民的培训将陆续上演。

“先拔去保险销, 然后压紧上下手柄, 喷嘴对准火源根部。”21日上午9时许, 东海一路小广场上, 湛山社区微型消防站志愿者陈汝生正一边演示一边向现场“小红帽”和居民传授着自己的灭火器“使用经”, 在他的指导下, 不少居民迅速掌握了相关技巧。紧接着, 工作人员在现场支起了铁皮箱, 里面放上报纸、纸箱等杂物引燃, 模拟火灾发生, 不少居民跃跃欲试。“人要站在背风处,



志愿者讲解灭火器使用技巧。

离着火点3.5米左右, 慢慢向前扫射推进。”在陈汝生指导下, 今年82岁的居民邹翠莲成功将火扑灭。

“以前也学过使用灭火器, 今天又学一遍, 印象更深了, 以后如果院里发生火灾, 我们心里也有底了, 争取第一时间上阵扑救, 将损失降低到最小。”培训后, 家住东海一路的自防队员纪秀琴感慨收获满满。

“楼院火灾威胁着居民生命财产安全, 一旦发生, 后果很可能不堪设想。”湛山社区居委会主任李爱国告诉记者, 此次活动打响了社区消防安全“连片巡回”培训的第一枪, 接下来, 社区还将面向其他片区居民和“小红帽”组织2~3场培训, 提升自防队员看楼护院的能力, 同时让消防安全意识在各片楼院“扎根生长”。

### [ 公益课堂 ]

#### 健康知识进社区

八大峡街道团岛社区开展“真爱生命 关爱健康”讲座, 教居民如何预防慢性病

□半岛全媒体记者 刘晓林 报道  
**本报讯** 为了让居民更好地预防慢性病, 提升健康水平, 4月24日团岛社区邀请了社区卫生服务中心的医生为居民带来了一堂“真爱生命 关爱健康”健康讲座, 现场教授了居民如何穴位养生及防治高血压等慢性病。

“我们平时经常接触到的玉米须具有很好的高血压防治效果, 居民可以经常用来泡水喝。”社区卫生服务中心的医生告诉居民, 除此之外, 医生还介绍了养生的三大穴位, 即位于膝盖眼垂直向下四横指处的“足三里”、位于大拇指虎口处的“合谷穴”以及位于前臂正中腕横纹上2寸的“内关穴”, “每天按摩这三个穴位10分钟, 长期坚持下去, 就可以减少疾病, 达到良好的养生效果。”医生说道。

#### 法律进社区, 居民挺受益 仙游路社区举办继承法案例讲座

□半岛全媒体记者 韩英子

“现在老年人遗产继承的问题很多, 很多人对这方面不了解, 了解下挺好的。”4月18日上午, 金门路街道仙游路社区邀请山东正尚律师事务所的马律师为社区居民开展了一堂关于《继承法》的专题知识讲座, 社区60余名居民参加了讲座。

马律师从继承权的概念、遗嘱的种类、遗产范围的认定以及理解中存在的误区等方面展开, 既有理论上的解读, 又结合现实生活中的真实法律案例, 让大家更容易地理解继承法。

讲座结束后, 马律师还与现场居民进行了互动交流, 现场解答问题, 并引导居民增强法律意识、风险意识和识别能力。居民们纷纷表示, 通过听讲座和现场咨询, 很多平日里遇到的法律问题都找到了解决方法。此次活动, 得到了广大居民的一致好评。

## 防治“肿瘤君”, 专家来支招

### 癌症早筛健康讲座走进湛山社区, 40多位居民争相来“充电”

□半岛全媒体记者 李晨 报道  
**本报讯** “以前总是谈癌色变, 现在听完讲座不仅对癌症有了全面的认识, 对防治‘肿瘤君’也有了信心呢!” 4月19日, 家住太平角六路的杨桂芝说。当天上午, 由中国民族卫生协会肿瘤防治专业委员会组织发起的“全国百城联动 癌症早筛公益行”活动走进湛山社区, 40多位居民前来参加。

19日上午9时许, 湛山社区服务中心2楼活动室里挤满了专程来“充电”的居民, 今年75岁、家住太平角六路的杨桂芝不仅自己来到了现场, 还专门拉上了左邻右舍的好“姐妹”。“大家年纪

都大了, 多学点健康知识没坏处。”杨桂芝说。据悉, 此次讲座, 中国民族卫生协会肿瘤防治专业委员会的专家分别从“如何认识癌症”“致癌因素有哪些”“癌症早发现早治疗的方法”等方面出发, 结合实际病例, 为大家带来了一系列生动实用的癌症防治知识, 同时对居民提出的问题现场解疑答惑。

讲座中, 记者了解到, 日常生活中不健康的生活方式和生活习惯, 如不爱运动、摄入红肉过多、吃腌制食品、吸烟以及糟糕的环境因素、现代快节奏生活带来的压力过大与精神紧张等, 都是癌症的致病因素。“但是癌症

并不可怕, 它可防可治。”活动现场, 专家提醒居民在日常生活中应尽量做到健康饮食, 心态平和, 同时注意提高自身癌症防治保健意识, 做到早发现、早治疗、早康复, 享受美好生活, 不少居民直呼受益。

“如今正值青岛市第23届全国肿瘤防治宣传周, 邀请专家进社区普及防癌知识, 可以让居民提高自身应对疾病的信心, 也能督促大家养成良好的生活方式。”湛山社区居委会主任李爱国告诉记者, 下一步社区将继续联合专业组织和机构开展此类健康讲堂, 潜移默化中提升居民健康水平。