

相聚老楼院 共话“发小情”

台西五路社区南阳路9号院60多位老居民重聚被征收老院，期待来年再相聚

【楼院故事】

□文/图 半岛全媒体记者 刘晓林

近日，台西五路社区南阳路9号院这个已经被征收近一年的老楼院特别热闹。原来从小生活在这个号称南阳大厦的大院里的六十多位居民，从大院搬走后，第一次相聚在这个已经有80年历史的大院里。他们都是青岛一中老教师的后代；他们感情很深，从来没有吵过架；他们三五成群，一起诉说着发小情。“年纪大了，聚一次不容易，我们都期待明年能接着相聚。”今年70岁的南阳大厦老居民孙少平说道。

相聚引不少居民流泪

南阳路9号院也被称为南阳大厦，始建于1936年，经过半个多世纪的洗礼，如今它的风华被周围拔地而起的高楼大厦掩盖了。而在去年，这栋有着80多年历史的老楼，正式被征收，告别了它居住的功能。

“我们南阳大厦的老住户有一个群，

叫‘南阳大厦发小群’，这个群已经建成一两年了，平时我们这些搬走的老居民，都是在这个群里交流感情，就像小时候还住在大院里一样，感情很深。”孙少平告诉半岛记者，春节过后，微信群的群主马波就开始筹划这次在老楼院的聚会，想参加聚会的居民自愿报名。4月底，南阳大厦梨花盛开的时候，南阳大厦的60多位发小们也终于重新相聚在这栋80余岁的老楼院里。

相聚不易，看到很多多年没见的发小，回想着过去在大院里的感情，看着历经风雨的老院，这60多位老居民，很多都流下了眼泪。“大家年纪都不小了，平均年龄都60多岁了，也不知下次相聚是什么时候，虽然相聚很高兴，但是也容易伤感。”孙少平说道。为了记录这次相聚，这次相聚的居民还邀请了专业的摄影师来拍照，记录下精彩的一瞬间。

老院居民从没吵过架

“我们院里的老居民，大都是青岛一中老教师的后代，从小受老师们教育的影响，感情很深，也从没吵过架。”孙少平说，就像这次聚会，很多人虽然住在外地，但是都从



南阳路9号院的老居民。

潍坊、栖霞等地赶回来参加，一起诉说过去的感情。“如果去世的老师们能看到我们这次相聚，也一定很欣慰。”孙少平叹道。

回忆起过去老院里居民的感情和交往，孙少平如数家珍。“我们住的那栋楼，厨房紧挨着厨房，过去我们和邻居家每次谁家包了饺子，就会把煮出来的一盘饺子互送到对方家中，坚持了20多年。”

孙少平笑道，老楼里有一位老教师，重度近视，自己从学校辞职了，生活困难，当时孙少平在学校教书的爷爷每年过年都会筹款帮老人过年……

“大院里老居民的感情真的很深，也都很有情味，谁家有困难，都会互相帮助。”孙少平说，这次发小们的相聚不易，“我们都期望来年再相聚，重话发小情。”

“饭后百步走”真的健康吗？



□半岛全媒体记者 刘婷婷 整理

俗话说，“饭后百步走，活到九十九”，听起来好像一句特别养生的话。但是，饭后真的能够随心所欲地走吗？专家称：从消化角度来说，这并不科学。

人在进食后，胃部处于充盈状态，这时必须保证胃肠道有充足的血液供应，以进行初步消化。此时宜适当休息，如果匆忙起身走路，势必会有一部分血液集中到全身其他部分以供应运动系统，胃肠的血液供应就会相应减少，且在运动中的胃部快速蠕动，把没有经过充分消化的食物过早地推入小肠，使食物中的

营养得不到充分的消化与吸收，容易诱发功能性消化不良。

事实上，进食后立即卧床休息睡觉于消化确实不利，古代即有“饱食勿便卧”的说法，食后便卧会使饮食停滞，食后急行又会使血流于四肢，影响消化功能。而饭后缓缓活动，则有利于胃肠蠕动，促进消化，这就是“食止行数百步，大益人”的道理。专家指出，散步应该在进食后20~30分钟进行，能促进胃肠蠕动，有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收等，尤其适合平时活动较少、形体较胖或胃酸过多的老人。散步时要谨记“食饱不得急行”，饭后百步走也宜缓行，同时应该多摆动手臂。

一些体质较差，特别是患有胃下垂等病的老人，非但饭后不宜散步，就连一般的走动也应减少，以免加重胃的负担，建议平卧10分钟。此外，患有冠心病、心绞痛、贫血、低血压的人，饭后应该先按摩腹部，休息半小时以上再散步。

坐公交切忌十大不良习惯

【安全贴士】

□半岛全媒体记者 刘晓林 整理

公交车流动性强，人员复杂，居民乘车时的不良习惯容易产生安全隐患，甚至招引窃贼。那么，哪些不良习惯应该重视和改正呢？

一是低头玩手机。“低头族”经常坐过站，还易引起颈椎劳损和眼睛疲劳。

二是打瞌睡。乘客掉以轻心，是小偷的重点关注对象。

三是吃食物、喝饮料。车辆颠簸时造成倾洒，影响卫生，还会伤及身边乘客。

四是跷二郎腿。在拐弯、刹车时造成身体失衡，甚至摔下座位。

五是人和行李分离。行李放在较远位置，下车时容易遗忘，还容易被错拿。

六是戴着耳机听音乐。耳机线容易暴露手机位置，给小偷可乘之机。

七是背包背在身后。影响到其他乘客乘车舒适度，发生不必要的摩擦，包内的财物也容易丢失。

八是掏钱包投币。容易暴露自己的钱物和证件，被小偷盯上。

九是站在车门禁止区域。紧急情况车门打开，乘客可能掉下车，发生危险。

十是在车厢前部扎堆。造成上车速度慢，拥挤在一起，小偷会趁机下手盗取财物。

因此，广大居民应该引起重视，在乘坐公交车时减少这些不良习惯，保障自己的生命和财产安全。

扇子舞梅花拳助阵半岛社区节

鲁花·2017首届半岛社区节启动，八大峡街道文艺团队精彩献艺



三门峡社区居民带来的扇子舞《幸福赞歌》。

□半岛全媒体记者 刘晓林 报道

本报讯 5月6日上午，鲁花·2017首届半岛社区节在敦化路邻里广场举行启动仪式。活动现场，不仅有来自八大峡街道等二十多个街道居民的精彩文艺演出，还提供免费的法律咨询援助、公共事业咨询、健康咨询、少儿教育咨询、金融咨询等社区公益服务，吸引了众多居民参加。社区节期间，本报将在市南区、市北区、李沧区、崂山区以及其他市、区街道陆续举办百余场落地活动，把社区文化、社区休闲、社区体育、社区健康、社区商贸等板块纳入到社区节中，与居民一起打造文化社区、健康社区、运动社区、活力社区。

6日上午，伴随着梅花拳表演，鲁花·2017首届半岛社区节拉开了序幕。精彩的开场大旗和梅花拳赢得了观众的阵阵掌声，尤其是小朋友们表演的武术套路，更是让台下喝彩不断。除了有梅花拳的表演，来自三门峡社区的夕阳红健身舞队还带来了扇子舞《幸福赞歌》。“这次的社区节感觉是我

们自己的节日，居民一起庆祝，现场既有好吃的，又有好玩的，非常热闹。”夕阳红健身舞队的刘迎解说道，“希望下次在我们街道举办的社区节，我们也能继续登台献艺。”半岛记者了解到，夕阳红健身舞队成立于2010年，平均年龄64岁。她们多才多艺，熟练掌握广场舞、柔力球及健身球等各种类别的舞蹈。而这次半岛社区节启动仪式上表演的扇子舞《幸福赞歌》，是她们的代表舞蹈。

今年起，半岛社区报正式启动每年一届的“半岛社区节”，通过举办丰富多彩的社区文化、社区体育、社区健康、社区教育等系列活动，吸引更多的社区和居民加入到社区节中来。据了解，社区节期间，本报将在市南、市北、李沧、崂山以及其他市、区街道陆续举办百余场落地活动，针对街道社区工作的重点和居民关注的热点，为各街道、社区量身定制社区活动，做到“社区活动周周有，特色亮点各不同”，真正让半岛社区节深入到居民日常生活的点点滴滴当中。