

义务修理工，修啥都在行

东莞路社区居民尹相钧热心社区事务，主动维修公共设施



□文/图 半岛全媒体记者 李晨

义务维修防盗门、帮助接摄像头线路、拿自家电线维修社区配电箱……今年73岁的尹相钧是东莞路社区的一名居民，入党已经整整30年的他，始终以一名党员的职责严格要求自己，热心为社区服务，得到了居民的广泛认可。

“我在工厂里干了20多年的机械修理，所以楼道里感应灯坏了、防盗门有故障了就会修一修，这真不算啥事。”5月15日下午，在东莞路社区里，尹相钧说，他家里有很多维修工具，“前阵子我送孙女上学，看到楼院里配电箱的门被风吹掉了，送完孙女后，我就赶紧回家拿了锤

子、钳子、螺丝，把门给安上了。”平时在楼里，谁家电器坏了、谁家水管漏水了，都喜欢找尹相钧。“年纪大的喊我‘相钧’，年纪小的叫我‘尹大哥’，不管谁家有事叫我，我肯定会去帮忙的。”尹相钧笑着说道。

而让尹相钧印象深刻的维修经历，就是2012年大年初二的那天，穿着过年崭新衣服的他从窗户上看到鞭炮屑被风吹在一起，竟然冒起了烟，他赶紧用水桶接满了水，带着笤帚下了楼。“把火扑灭后，我发现监控头的电线也被烧断了，我担心有危险，就赶紧联系社区的人把电闸拉下来，我用胶布把线一根根地接了上去。”忙活到最后，尹相钧的新衣服早已脏乱不堪，但是他却一点不在乎：“把这事解决好了比什么都强！”

除了在楼院里热心维修外，社区里有啥东西损坏了，尹相钧更是义不容辞地前去修理。“有一次，我看到社区的配电箱冒烟了，这肯定是负荷过大导致的，我一看才发现，所有的电都接到一根线上去了。”了解情况后，尹相钧回家拿了电线，把配电箱的线路重新接了起来，这才避免了社区更大的损失。



◀热心党员尹相钧。

集中供热为何要串改并？



□半岛全媒体记者 曾志 整理

近几年来，大循环老系统供热片区百姓反映家中暖气不达标，针对这一问题。经排查，发现不达标用户多为大串联系统的底楼用户，提高供热水平最有效的办法是分户改造，串改并。

大串联系统，即上供下回模式。热水由顶楼向楼下依次流动，致使顶楼比

底楼居民温度高，甚至底楼居民不达标。若楼上居民装修改动暖气设施，则对底楼居民供热影响更大。同时，在阁楼的立管三通阀老旧堵塞无法调节，一旦室内供暖设施出现突发情况，无法单独关闭，只能整楼撤水维修，延长了维修时间，甚至给楼下居民造成损失。

现在新配套用户全部采用分户供热系统。优点是热水同时流入每层用户，使热量均衡地分配到每一家用热户，楼上、楼下享受同样的供热温度。每一户、每一组都有单独控制阀门，家中的供暖设施出现突发情况可及时关闭阀门，不影响其他供热。



□半岛全媒体记者 曾志 报道

网吧抽检

“麻烦给我们看一下你们的网络文化经营许可证，谢谢。”5月16日下午，辽源路街道文化站工作人员对辖区内的部分网吧进行了检查，内容包括是否具备网络文化经营许可证、是否存在未成年人上网现象、安全通道是否畅通等。“这次的检查一是针对网吧的经营资质，二是检查其经营安全，通过检查情况来看，这些网吧经营还比较规范。”文化站工作人员说道。图为检查现场。

“饭后百步走”真的健康吗？

[科普讲堂]

□半岛全媒体记者 刘婷婷 整理

专家称：从消化角度来说，这并不科学。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。

众多上门服务家政最抢手

O2O上门服务有各种专业的服务。上门洗衣、上门保洁、上门做饭、上门美容美甲等各种上门服务类目接踵而至，迅速渗透到我们吃穿住行各个角落。手机下单预约，直接上门完成，这种高效率的服务模式，受到热捧。

“足不出户，花费数十元就将家打扫得干干净净，保洁阿姨的服务质量很高。”在长沙某企业上班的王女士经朋友推荐，通过下载58到家手机App

客户端在线选择了一位保洁阿姨，享受一次“上门服务”，对此赞不绝口。在58同城和赶集网等平台上，家政、洗衣、餐饮、洗车、美容美发、按摩等都可以提供上门服务。其中，提供家政服务最为抢手，保洁阿姨常常供不应求。随着移动互联趋势加深，家政O2O被普遍认为很可能成为继打车市场之后的又一个风口。

综合



□半岛全媒体记者 曾志 报道

爱心走访

“六一儿童节快到了，这是给你的礼物，喜欢吗？”5月16日下午，东莞路社区党委联合青岛益青汽车出租公司三分公司对东莞路20号梁千慧一家进行了走访。“梁千慧是一名自闭症儿童，今年12岁，从小跟着爷爷奶奶长大，爷爷患有糖尿病，小脑萎缩6年了，生活不能自理，他们的生活全靠奶奶一人照顾，很不容易，这次来走访，希望给他们送来一些温暖。”东莞路社区党委书记孙朴荣说道。图为走访现场。