

她就是社区里的一盏“暖心灯”



守护夕阳

星报讯（李蕾实习生 朱志玲 记者 祁琳）在合肥瑶海区方庙街道香格里拉社区，总能看到一位身着红马甲的身影穿梭于楼道间。她是70岁的李惠芬，一名扎根基层的“红色小管家”。从独居老人的日常关怀到邻里纠纷的调解，从垃圾分类督导到深夜应急处理，她用脚步丈量社区。

她负责 142 户家庭

2022年，李阿姨开始在社区服务，当时全市正在招募“红色小管家”，要求必须是党员且常住本小区。“我1991年入党，退休后一直做志愿者，这工作像为我量身定制的。”她回忆道。尽管家人起初担心她年事已高，但李阿姨态度坚定。

社区按照上级要求，将500多户居民划分为“日访户”“周访户”“月访户”，香格里拉社区根据实际，实行精细化服务，由两位“红色小管家”共同负责。李阿姨所负责的142户家庭，全部是多层住宅，需要爬楼，其中还包含20多位高龄老人，2位独居老人。

和居民有着亮灯的约定

每天清晨，她挨家挨户走访，查看独居老人是否安好，询问慢性病患者的用药需求，甚至帮腿脚不便的老人买菜。夜晚，她坚持巡逻，抬头数着楼栋的灯光，“灯亮着，说明人平安。”

一个暴雨夜，89岁的独居老人家中窗帘紧闭，

电话无人接听。李阿姨冒雨上门，反复敲门近半小时，直到老人接听电话才放心离开。“你比亲闺女还操心！”老人感慨道。

一声“李姐”，比奖状更暖心

社区工作琐碎繁杂，李阿姨却乐在其中。楼道电钻扰民、空调漏水纠纷、夫妻吵架调解……只要居民在微信群找她，她总是第一时间赶到。

一次深夜，302住户投诉楼上噪音不断，李阿姨连爬六层楼逐户排查，最终发现是管道老化导致墙体震动。她连夜联系物业维修，又安抚住户情绪至凌晨。“问题不解决，我睡不着。”她说。

疫情期间，李阿姨成了社区的“定心丸”。100多次核酸检测，她从未缺席，清晨5点搬运物资、维持秩序，深夜协助消杀。有人质疑她“图钱”，她一笑回应。2023年，她被评为“优秀‘红色小管家’”，但她更在意居民的评价，“大家见面喊一声‘李姐’，比奖状更暖心。”

数不清的“分外事”

除了本职工作，李阿姨的“分外事”也数不清。帮走失老人寻家、替租户协调物业修门，甚至自掏腰包探望困难家庭。一次，她发现消防管道漏水，立即拍照上传微信群，督促物业抢修。

谈及未来，李阿姨的愿望朴素却坚定，“只要走得动，我就继续干。”夜幕降临，她再次穿上红马甲，打着手电筒走向楼道。那抹红色背影，恰似一盏温暖的灯，照亮了社区的每个角落。



动态快讯

我国基本养老保险参保人数超10.7亿人

据人力资源和社会保障部最新数据，截至3月末，全国基本养老、失业、工伤保险参保人数分别为10.71亿人、2.44亿人、2.97亿人，同比分别增加442万人、256万人、271万人。

从基金收支看，一季度基本养老、失业、工伤三项社会保险基金总收入2.36万亿元、总支出1.94万亿元，3月末累计结余9.6万亿元，基金运行总体平稳。

在兜底线、保障失业人员基本生活方面，一季度，人社部门共为826万低保对象、特困人员等代缴城乡居民养老保险费，此外还发放失业保险金、代缴基本医疗保险费、价格临时补贴等失业保险待遇365.4亿元。

据人民网

防范“脑腐”发生让大脑回归活力

脑腐指在网上过度浏览碎片化、低质量的内容导致一个人感到精神或智力退化的现象，可能表现为无精打采、反应变慢、专注力下降等。尽管脑腐并不是一个正式认可的医学疾病，但的确影响身心健康。

如何让大脑回归活力？通过多阅读长文章、书籍或进行深度学习来训练大脑专注力和思维能力，在阅读、深度思考时，可将手机放在另一个房间或抽屉，减少看到或接触手机的机会；通过运动、旅行、与朋友见面等方式，增加与现实世界的接触，减少虚拟世界的依赖。

据国科大心理中心

粗粮是个“慢郎中”可以随意吃吗

粗粮本身并没有降糖降脂的“超能力”，它只是个“慢郎中”。粗粮里富含膳食纤维，这些纤维就像一个个小海绵，能把糖分和脂肪“吸住”，让它们进入身体的速度变慢，能量也就缓缓地供给了，但可不是真的把它们降下去。

粗粮性味大多平和，但也有各自特点。比如燕麦性平味甘，能养肝益胃；荞麦性寒味甘，能清热降火。不过，凡事过犹不及，要是吃多了，肠胃会受不了，出现腹胀、反酸，甚至影响营养吸收，那可就得得不偿失了。所以，每天50克左右就差不多，特殊人群还得适当减量。

据《浙江老年报》



家庭医生

“眼前一黑”暗藏多种疾病

突然“眼前一黑”的情况在医学上称为“一过性黑蒙”，因为很快能恢复，大多数人都不当回事。其实，这种现象是很多疾病的预兆，一定要引起重视。

小中风 小中风在医学上称为“短暂性脑缺血发作”，是因为局部大脑或视网膜供血不足引起的短暂性神经功能障碍。除了一过性黑蒙，小中风还可表现为口角歪斜，一侧或双侧肢体无力、麻木，口齿不清，意识模糊等。

心血管疾病 心律失常、心脏瓣膜病等心血管疾病，会使心脏泵血功能受损，以致不能有效地将血液泵送到大脑，出现“眼前一黑”、胸痛、胸闷、心慌、心悸、憋喘、呼吸困难等不适，严重者还可能引起晕厥。

低血糖 没有按时进食，剧烈运动后身体能量消耗过多都会导致血糖水平过低，影响大脑能量供应，引起眼前黑蒙，同时伴有心慌、手抖、出冷汗等症

状。低血糖比较容易分辨，如果在吃了糖之后不适症状很快消失，那基本上就可以确定了。

血管迷走性晕厥 血管迷走性晕厥的症状与低血糖类似，但发病原因完全不同。血管迷走性晕厥是由于迷走神经过度兴奋，导致心率下降、血压降低，继而造成脑供血不足，出现头晕、眼前黑蒙、手麻脸麻、出汗、胸闷、晕厥等症状，严重者可有“濒死感”。长时间站立、空气混浊、闷热、过度饱食、饥饿、用力排尿、抽血、打针、情绪激动、腹痛、过度疲劳等，都可能使迷走神经受刺激。

颈椎病 颈椎病的类型很多，其中有一种叫椎动脉型颈椎病，是由于椎骨、椎间盘增生压迫到椎动脉，从而导致大脑缺血，发生“眼前一黑”的情况。

贫血 红细胞数量减少或者携带氧气的能力下降，就会导致输送到大脑的氧气量不足，进而引起大脑缺氧而出现“眼前一黑”。

据《辽宁老年报》



以案说法

老骗术披新衣！收到快递短信一顿操作 17 万元没了

近日，北京市民薛先生收到取件码短信却取不出快递。他前往快递驿站取件，却未找到快递，随后主动拨打了短信中的预留电话，对方却称没有快递，是事主误操作购买了保险，即将自动扣费7000元。

薛先生急于取消服务便听从对方指令，提供了银行卡号、身份证号、密码等信息，并完成刷脸、提供验证码等认证。操作结束后，他发现银行卡已被盗刷17万元。

上述作案手段是近期电诈的新变种。诈骗分子以快递短信为切入点，诱导事主主动联系涉诈电话，

随后编造“百万保障”“保险续费”等谎言，让事主点击网络链接下载屏幕共享App，最终达到盗刷目的。

常见的诈骗套路：1.虚拟扣费，诈骗分子谎称用户开通了某些服务即将扣费；2.冒充熟人，诈骗分子冒充熟人向用户发送短信；3.虚假婚恋，诈骗分子伪装身份与用户相亲或提供服务；4.高薪招聘，诈骗分子谎称能够提供高薪兼职或岗位；5.投资理财，诈骗分子谎称为用户准备了“高回报”“优质”的投资理财产品或方案；6.冒充公检法，诈骗分子冒充国家机关，谎称用户涉嫌违法违规，要求配合处理。据央视新闻

几件简单小事或有助缓解焦虑

当你感到焦虑时，不妨试试以下方式，有助缓解。冲一个热水澡，让紧绷的神经松弛下来。驻足观看日出或日落，时间流转让人更珍惜当下。读一本感兴趣的书，并和朋友交流印象最深段落。写作，用文字记录思绪、抒发情感。参加志愿公益活动，在帮助他人中收获快乐。拒绝无谓比较，在备忘录写下自己的优点和长处。对自己说声“辛苦了”，感谢自己一段时间以来的付出。

做成一件事后，为自己欢呼。

据人民日报微信公众号