

# 附近哪家超市搞促销、哪家菜便宜,他总能早早得到消息并告知居民 为帮大家省钱,老汉当起“超市通”

□见习记者 王雨 记者 寇玺 文/图

涧西区南昌路办事处南口社区周围的大型超市不少,这些超市哪家有促销,哪家菜便宜、品种多,社区里有个党师傅总能早早得到消息并告知其他居民,不少人叫他“超市通”。

## 七旬老汉,成了居民眼中的“超市通”

在南口社区的服务大厅和小区门卫室里,总会放有周边大型超市的促销海报,去超市买东西前,到这里领取促销海报已成为社区居民的习惯。9日,记者在南口社区服务大厅见到了党师傅。党师傅全名叫党灵宝,今年77岁,中等个儿,瘦瘦的身材,为大家提供超市促销信息已经三四年了。

党师傅说,自己退休后一直闲不住,看着别人参加一项项志愿活动,他只能干着急,“我没啥特长,只想为大家做点贴心事”。由于老伴儿身体不好,逛街买菜的事就落在了党师傅身上,时间长了,超市的各种促销信息引起了他的注意。

“我买到了便宜的好东西,便想把这个信息告诉身边的人,让大家少花点钱。”党师傅想到了查询周边几家超市促销活动的时间,在促销前到超市拿些促销海报发给居民们。



「翻翻台历,看看哪家超市快搞促销了」

于是,他专门买了份台历,记录社区附近几家超市搞促销的日子,定期前往领取促销海报,然后发给邻居们。为此,社区给他配发了“志愿者”红袖章,对此党师傅非常珍惜,经常戴在胳膊上——自己终于成为志愿者的一员了。

## 为批量领促销海报,他费了不少劲儿

起初,党师傅去大张·盛德美超市的服务总台拿促销海报时,工作人员误认为他是为了卖废纸,一直不愿多提供。党师傅向南口社区的工作人员说了自己的想法,社区工作人员非常

支持,立马给超市写了封推荐信解释党师傅拿促销海报的原因,才为他“铺平了路”。

丹尼斯超市南昌路店的工作人员也说,有一位老先生总到超市拿几十份促销海报,起初,他们也担心他会把促销海报当废品卖掉,但听过他的解释后,每次超市做促销活动前,工作人员都会等着把促销海报交给他。

“你这是让我们花钱呢,不过我们挺开心!”拿到促销海报,居民们经常和党师傅开玩笑。“我做的是小事,但能切实为大家服务,我心里就很舒服!”党师傅说。

## 82岁老人义务办社区黑板报13年



刘诗雅老人和他办的黑板报

□见习记者 高峰 记者 范瑞 文/图

在西工办事处光明社区环保巷,有块不足2平方米的小黑板,上面的黑板报已经连续更新了13年,社区居民都是它的忠实“粉丝”。

创办黑板报的人叫刘诗雅,今年82岁,2000年搬进环保巷,当时他见巷口向北约30米处有块闲置的黑板,就想把所学到的健康知识传播给更多的人,于是,他着手办起了黑板报,没想到,一下子坚持了13年。

15日下午,记者来到光明社区环保巷,见巷子东侧的墙面上有块小黑板,上面用粉笔整齐地抄写着一些健康知识。

“黑板报上的健康知识简单实用,我经常看,现在也学会保养了!”社区居民周师傅说。

谈起自己办的黑板报,刘诗雅老人称,自己退休后常常去听健康讲座,渐渐成了朋友圈中的“健康达人”,之后他总想找机会与更多人分享自己的健康知识。

2000年,刘诗雅老人搬进了环保巷,小区里一块闲置的黑板让他萌生了办黑板报的念头。最初,那块小黑板只有1平方米,为了增加黑板报的内容,刘诗雅老人找来水泥和油漆,将黑板扩大到2平方米。

随着社区设施的完善,环保巷里又多了两块黑板,刘诗雅老人的黑板报也随之“扩版”了。为了向大家呈现更实用的信息,刘诗雅老人不断阅读各种杂志,十余年来积累了三四百本杂志。

黑板报每隔四五天更换一次,抄写完之后,刘诗雅老人还会时不时地去检查一下。发现黑板报上的字模糊了,他会立刻从口袋里拿出粉笔将字重新写清楚。

“只要身体允许,我会坚持办下去。”刘诗雅老人说。

## “帮您‘玩转’健身器材”系列报道

# 玩坐蹬器,膝关节别内扣

□记者 徐翔 通讯员 刘杰

前面我们为您介绍如何正确使用太空漫步机等健身器材,下面一起来看看如何玩转坐蹬器。

### ●主要功能

利用自重,增强腿部肌肉力量及下肢的运动能力、腰部肌肉力量。

### ●使用方法

坐好后,双脚抬起蹬于器材前方圆管上,双手自然放置在两个膝盖骨上,两脚用力使双腿屈伸并循环往复进行双腿屈伸练习。

### ●特别提醒

该项锻炼能够增强腰腹部及下肢力量,尤其能增强股四头肌的肌



绘图 雅琦

肉力量,增加髋、膝、踝关节的灵活性,改善下肢运动能力,防止肌肉萎缩。

使用该器械时,应动作轻缓,幅度逐渐加大,一般蹬出时要快,还原时尽可能慢。

腿不要伸直,膝关节不要内扣,尽量朝着脚尖的方向运动,否则会对膝关节造成损伤。

每周练习3次至5次,每次练习2组至3组,每组5次至10次。患有骨质疏松的老人不宜进行这项运动。

### ●注意事项

中老年人尽量穿运动鞋进行运动,锻炼时上体保持正直,不要低头、含胸。

# 洛阳人看洛阳手机报

洛阳本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

定制方法 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅, 3元/月, 不收GPRS流量费。