

退伍军人登舞台 穿上“军装”豪情万丈

□记者 吴佳逸 实习生 徐闻娜

“提高警惕、保卫祖国、祖国领海、不容侵犯！”“八一”建军节前夕，不夜城绿地上，天目西路街道“老男孩”舞操队为建军93周年重新排练起了《人民海军向前进》这个节目。

“老男孩”舞操队成团6年，团队成员基本上由辖区的“退休爷叔”组成，其实，他们中也不乏退伍军人。曾经他们在战场奉献青春热血，如今在社区，用自己的阳刚舞姿演绎军题材作品，内心有什么样的感受呢？

谈到当初为什么会去参军，当了五年空军海战兵的稽怀平坦言：“我从小的愿望就是去参军，当时我们年轻一代就想着要保卫祖国、建设祖国，为祖国做贡献，因为这是我们的职责和责任，所以我就积极报名参军了，也是完成了我小时候的愿望。”

刘廷元曾在部队文工团当了三年的兵，他告诉记者，部队中就是一切行动听指挥，即便每天的训练很难坚持，甚至有人累到瘫倒，需要两个人架着他走路的情况，但每个人还是硬着头皮继续向前，因为是命令，必须完成。

当回忆起当时的一些知名战役，宋继荣显得格外激动，而另外两位爷叔也对当时的情景记忆犹新，三人虽然没有前往前线战斗，但是均在后方加紧训练，时刻为战斗作准备。在当时，野营训练是三位爷叔最印象深刻也是最辛苦的事情，每天需要背着几十斤的训练装备走上几十公里，这些训练装备里包括七斤半的气步枪、背包、喝水的茶壶等装备。

宋继荣在四川军区当了三年的空军，他感慨道：“虽然当时吃了很多苦，但是正是这种辛苦锻炼了自己。等退伍后回到地方上，什



“老男孩”们排练节目

么事情都觉得得心应手了。部队真的是个大课堂，所以我觉得现在的年轻人如果有条件有意愿真的可以去当兵体验一下，很能锻炼人。”

作为“老男孩”团队中的新成员，采访当天仅是稽怀平参加活动的第四天，但他排练时没有拖后腿，让大家十分佩服。他告诉记者，之前自己当过空军海战兵，所以即便是新来到这个团队中，但是还是严格要求自己，和在当兵时一样，听团队指挥，加紧跟上大部队的脚步。而今天重新穿上这身海军人服，心中不免感慨万千，仿佛是回到了几十年前的参军时光，穿上这身衣服后满满的使命感和光荣感又回来了。

成团以来，“老男孩”舞操队在领队吴招娣的带领下已经编排了《咱当兵的人》《我爱祖国的蓝天》等军人题材的节目，吴招娣表示，日常排练、参与社区活动时，这些“老男孩”就像军人一样，“招之即来，来之能战”。

最后，三位“老男孩”表示，如果国家真的有需要他们的时候，他们也会像年轻的时候一样挺身而出，不管是在社区，还是在战场，都葆有一颗对党忠诚的心，“虽然我们现在的年龄是‘70后’了，但是我们的心还是和年轻时一样，即便已经退伍退休，我们也会在这个社区团队中继续发挥自己年轻时候的精神，传播正能量。”



糖尿病患者如何安度炎炎夏日



图片来源：视觉中国

对糖尿病患者来说，夏天是治疗的最佳时机。虽然，夏季血糖较其他季节偏低，但并不可以停用或减少降糖药物。患者均需在血糖监测的前提下，通过专科医生的指导，来对降糖药物进行剂量调整，切不可盲目减药或停药。

►控制情绪

酷暑燥热，易生心火，烦躁不安，休息欠佳，可使人血糖升高，甚至诱发糖尿病酮症。故糖尿病患者要保持乐观心理，做到息其怒、静其心、安其神，以达到心静自然凉的目的。

►注意补水

天热汗多，有些糖尿病患者担心多饮导致多尿，其实糖尿病多尿是由于血糖升高的缘故，如果炎夏限制饮水，就容易造成脱水，易诱发高渗昏迷、脑梗塞及急性肾功能衰竭等严重疾病。患者最好选用凉开水，循序渐进、少量多次饮用，另外，忌饮含糖或碳酸饮料。

►合理饮食

夏日人们喜吃凉食和瓜果，但糖尿病患者则不宜多吃，尤其是血糖高尚未控制的糖尿病患者更需慎用。不提倡餐前或饭后立即吃水果，并避免一次性摄入过多。苦瓜、南瓜、洋葱，被称之为餐桌上的降糖药，尤其是苦瓜，它能降低血糖，可适当食用。绿豆含糖量较低，具有清热解毒、降温祛暑之功效，适宜糖尿病患者食用。

►适当运动

运动可促进血液中葡萄糖的利用，减少胰岛素消耗，有利于增强脂肪代谢和增强心肺功能，提高机体免疫力。糖尿病患者夏天要坚持体育锻炼，起居要有规律，早睡早起。

►注意卫生

糖尿病患者若不注意个人和环境卫生，就容易引起皮肤、胃肠道、上呼吸道及泌尿系统的感染，而感染又是诱发糖尿病酮症酸中毒的主要原因。

►注意足部保护

夏季是糖尿病足的好发季节。特别是足部有末梢神经炎及外周血管糖尿病患者，夏季尽量不要赤足行走。患者应定期检查足部，若发现有溃破等问题，要及时就医。睡前可用35—38℃温水泡脚，进行足底按摩，保持脚趾间皮肤干燥，既能解除疲劳，又能促进局部血液循环。

(上海市中医医院微信公众号)

天目自治

老小区停车难 业委会勇担当

□记者 吴佳逸

汉中路上的汉中小区是一个房龄超过20年的老小区，小区1070户居民，登记在册的、符合停放条件的车辆有95辆，但小区在不占用消防通道的情况下，满打满算只能安排75个车位，剩下的20辆车怎么办？

在过去的两年多时间里，小区门口的汉中路上有30个左右的车位可以供汉中小区居民停放车辆，这是因为在两年前，小区内进行美丽家园建设，大量的施工区域导致停车位锐减，当时，街道房办、业委会、居委会、小区物业等一同和闸北停车场有限公司、静安区建交委商谈，最终后者同意小区门口的停车位划为固定车位，供小区居民停放。这在很大程度上缓解了该小区的停车难题。

很快，两年多过去了，小区内的美丽家园工程也已完工。2020年6月12日，区建交委发来通知，小区门口的停车位于今年7月1日后将不再用于小区居民使用，而是作为公共资源，有25个车位成为社会停车位。一时间，车主们炸开了锅，小区内的停车位本就不是固定车位，晚归的车没地方停可怎么办？

小区的业委会于去年夏天改选，新一届的业委会成员都非常认真负责、重视业主呼声。对此，他们行动起来，居委会也及时启动约请制度，在街道房办的支持下，业委会成员和居委干部、小区物业经理、街道业委会指导站负责人一起走访相关部门，奔走呼吁此事，在三四次协商后，各方达成共识，小区门口的停车位共有25个，开放15个车位供小区居民使用，作为不固定车位，先到先得，这个方案于今年7月1日起实行。

方案定下来后，业委会成员又在小区里开展了宣传，让居民知晓新的规定，居民也



业委会召开会议，商讨停车事宜

都予以了支持。其实，从去年年底开始，业委会就开展了小区停车资格的筛查，以先满足业主需求、五证（房产证或使用权证、户口本、身份证、驾驶证、行驶证）齐全优先为原则，取消了一些不符合停车要求居民的停车资格，保证了公平有序的停车秩序，受到了业主的一致好评。

7月1日新停车方案实施后，大部分业主能遵守先到先得的原则，但一些不和谐的画面也时有出现。例如，白天非机动车占车位等。对此，业委会又挑起了重担，他们来到业主家中，苦口婆心地与之谈心，希望大家遵守规则，不要侵占公共资源，只有这样小区的氛

围才会越来越好。在一次又一次上门沟通后，小区内的占车位现象大大减少。许多业主感到，业委会成员工作十分尽心尽责，自己也要遵守规则，来支持他们的工作。

针对目前的情况，居委干部呼吁，希望小区附近的共建单位能伸出援手，贡献一些夜间停车位，如果共建单位夜间无人管理停车场，小区有志愿者可以参与管理。业委会主任吴信广更是建言，希望政府可以出台这样的机制，在驾驶员购车前，建议有关部门事先调查其小区是否有充裕的停车位，如没有停车位便不能购车，只有这样从源头上控制，才能避免日后的停车难问题。

