

# 贴心的“窗帘之约”



本报讯(奔流新闻·兰州晨报记者 玄丝雨)每天早上上班时间,西固区先锋路街道公园路东社区的工作人员刘晓霞就在辖区里转转,这已经成了她的习惯。

“抬头看看心里就踏实了。”刘晓霞说。原来这是像刘晓霞一样的网格员们和辖区空巢老人、孤寡老人等特殊群体之间的约定。通过早晚观察独居老人家中的窗帘状态,了解老人居家状况,以更贴心的方式服务辖区老人。窗帘按时拉开代表老人一切正常,反之,网格员会给老人打电话或者上门查看老人情况,防止老人独自在家发生意外。



西固区先锋路街道公园路东社区有2500多位居民,其中有一都是老人。“老人们岁数大了,很多事情做起来不方便,我们只要多跑几趟,多用点心,就能帮助到他们。”和刘晓霞一样,社区工作人员会帮老人们买菜、送东西、嘘寒问暖,这是他们的日常工作,但其中也有弊端。“不是所有的老人都愿意让我们经常上门,也不是我们随时去老人都在家,这就造成了工作的不便。”因此,大家想到了“窗帘之约”这个办法。

2023年年底,社区工作人员分别走进老人家中沟通“窗帘之约”办法,得到了老人们的支持。80岁的管阿姨说:“这个办法好,就像我们在传递信号,有意思也方便,既不会打扰到我们,社区的工作人员也能放心了。”

今年2月底的一个早晨,刘晓霞的手机弹出一条信息,是居民郑大爷的儿子发来的。“小刘,今天我给我父亲打电话发微信都联系不到他,麻烦你们到我家看看啥情况。”住在综合大院的郑大爷,儿子在南京工作,每日都要和父亲视频通话报平安,联系不到时就立马联系刘晓霞。刘晓霞赶忙到了楼下,看到窗帘开着,心也放下一大半,上楼敲门才知道,原来郑大爷不小心把手机按了静音,刘晓霞帮郑大爷设置好手机后给郑先生报了平安,郑先生悬着的心也放了下来。

先锋路街道公园路东社区党委书记王亚丽表示,“窗帘之约”不仅是平安的信号,更是网格员与老人的暖心互动,进一步拉近了社区与他们之间的距离,让越来越多的老年人感到安心。

## 这个你得搞明白! 微信红包和微信转账大有区别

在微信支付中有两种不同的“模式”,一种叫做“微信红包”,另一种叫做“微信转账”,同样都是付款,两种方式背后的意义和产生的法律效果却大有不同。

在今年春节上映的热播电影《热辣滚烫》中,就有一段剧情:女主原本想通过男友的同事转账给男友5000元,这位同事担心日后这笔转账记录会成为他向女主的借款,因此,他让女主将5000元分成三个1314元、两个520元、一个18元批次转账。电影简单阐释了这种操作在日常生活中所带来的法律效果,这位男同事的理由就是,这种特殊含义金额的转账,一般会被视为赠与,不会成为借款,避免了日后产生纠纷。

甘肃雷诺律师事务所的毛健律师表示,微信转账和微信红包,应从微信软件的不同功能及属性上对两种付款性质加以区分认定。微信红包设置的金额上限为200元,且名为“红包”,根据我国民间习俗给付红包在通常的情况下意味着自愿赠与;微信转账则不具备赠与之意,其仅是微信软件设置的付款功能,是常用的付款方式之一。但需要注意的是,一些特殊金额的转账也算作赠与,譬如恋爱期间的“1314”“520”等等。所以说,“红包”属于赠与,无需返还,“转账”则更多属于借款性质,需要返还。

奔流新闻·兰州晨报记者 张秀芸

## 仲春时节,养生谨记“三多三少”

“时至惊蛰,是仲春时节的开始,此时气温逐渐升高,阳气渐旺,大自然开始进入旺盛的生长期,这个季节就要注重养生了。”甘肃省中医药大学附属医院主任医师、甘肃省名中医欧秀梅说。

欧秀梅提醒,惊蛰时节应早睡早起,以养阳气的生发。

运动时应当做到循序渐进、微微出汗即可,避免激烈运动损伤筋骨,或大汗淋漓过度消耗阳气,“在运动上,可以选择散步、慢跑、太极拳等轻柔的运动方式,以舒展四肢,增强身体素质。”

在饮食上,该怎么吃?欧秀梅表示要记住“三多三少”。

“三多”:多喝水。春季养生重在养肝,平时多喝水可增加循环血容量,有利于养肝和代谢废物的排泄,可降低毒物对肝脏的损害。

多吃温热食物。如韭菜、洋葱、大蒜、魔芋、香菜、生姜、葱等,

这些食物性甘味辛,不仅可祛风散寒,而且能抑制春季病菌的滋生。

多吃健脾食物。如小米、黑米、高粱、燕麦、南瓜、扁豆、红枣、桂圆、核桃、板栗等。

“三少”:少吃酸性食物,吃多了会使本来就偏亢的肝气更旺,这样就能伤害脾胃之气。

少吃油腻刺激食物,要少吃肥肉等高脂肪食物。

少吃寒凉食物,否则寒气会聚集在体内,导致脾虚,带来一系列不适症状。

情绪稳定是养生中的重中之重,惊蛰时人体的肝阳之气渐升,阴血相对不足,很容易发生肝火偏盛,尤其是中老年人,易发怒,易发眩晕、中风等疾病。年轻人如果控制不好自己的情绪,易出现长痤疮、怕热出汗等症状。

奔流新闻·兰州晨报记者 欧阳海杰



## 志愿者

# “志”敬青春 “愿”梦未来

“范老师,看一下我画的红灯笼像吗?”“太像了,可以挂在你家门口。”

近日,七里河区西站街道西客站社区联合兰州市德邻社会工作服务中心,开展了“彩虹课堂”寒假公益托管班返乡大学生志愿者活动。

范智凯是兰州现代职业学院的学生,放假后听到社区招募返乡大学生做志愿服务,为了给社区贡献一点力量,也为了锻炼一下自己的能力,他进行了报名。

在课堂上,范智凯教孩子们学习绘画、投壶、剪窗花和制作糖画。在他的悉心指导下,孩子们用画笔勾勒出可爱的小动物,用心描绘着心中的美好画面。

西客站社区党委书记黄涛告诉记者,社区组织“彩虹课堂”,是为解决双职工家庭在假期中照顾孩子的难题,而将返乡大学生吸纳进活动中,既可以丰

富课堂内容,也为大学生们提供了锻炼的机会。

来自西北民族大学的郑好、左逾馨两位同学也是这次“返乡”大学生志愿者之一。在古筝课堂上,郑好向孩子们讲授古筝的历史文化、基本构造、摆放、坐姿及义甲的佩戴、如何识谱等知识,近距离接触到中国传统乐器,感知传统文化的丰厚底蕴。郑好说,她和孩子们从不熟悉、扭扭捏捏,到一起唱歌跳舞,孩子们的笑容和纯真让她感受到了生活的美好。

在每日的作业辅导中,左逾馨结合自己所擅长的学科知识,认真查看孩子



们的作业情况,为孩子们进行课后作业辅导,针对写作业时遇到的问题进行指导,和孩子们分享好的学习方法,提高学习的计划性和目标性。在课外阅读课上,结合年龄段特征,为孩子们提供

各类主题读物,开启沉浸式阅读。一边带领着孩子们阅读,一边讲解书中的含义,使孩子们进一步理解读书的意义,明白阅读的重要性。“在课堂上,我会挖掘孩子们的闪光点,为他们制定个性化的教育方案。当我看到孩子们在我们的陪伴下变得更加活泼开朗时,我明白了这个课堂对孩子们和我们的意义。”左逾馨说。

在这短短的20天里,这些大学生志愿者以青春之名赴家乡之约,用实际行动为家乡建设贡献自己的一份力量,在实践中提升了自己的能力。文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 张雪芬