

# 李明教： 退而不休 真情暖邻里

本报记者 梁智玲

“有困难找老李。在山阳区东方红街道文化巷社区省运小区，这句话在居民心中达成共识。提起老李，大家都忍不住竖起大拇指。老李是谁？老李的真实姓名是李明教，今年66岁。本期，记者来到省运家属院，带大家了解退而不休，一心为群众办好事的老李。”



11月10日下午，按照和老李提前约定的时间，记者来到省运小区。刚进大门，就看到老李站在门岗，拿着登记本详细登记进入小区人员的信息。“这不，新冠肺炎疫情防控形势依然严峻，我们小区距离集贸市场近，人员流动性大，咱可得小心点。”李明教说。

小区居民说，李明教前些天在小区干活伤到了手指，刚住院回来，一天也不愿意休息，非要坚持在门岗值班。记者注意到，李明教的左手戴着厚厚的手套，捂在胸口，行动有些不方便。为啥受伤了？闲不住的他看到小区门口西边不远处的墙角长了一棵小树，树枝几乎要碰到电线，存在安全隐患，就从家里拿来电锯修剪树枝，不小心锯断了左手小拇指。李明教被家人送到了医院，可他躺在病床上也闲不住，一边输液一边拿手机打电话、发微信协调小区里的工作，在医院住了4天，他给医生提了4次要求：“快让我出院回家吧，小区里事情多，我躺在这里也不安心。”

李明教的心里整天想点啥？来听听他这3年来的经历。2018年，李明教63岁，彻底从工作岗位退休后，在家里的时间多了起来。

他发现，小区里不通燃气、不通暖气，路面坑洼不平，小区卫生环境脏乱差，甚至连个像样的大门也没有。“我有时间了，能不能为大家做点啥？”他在心里想。

经过一番了解，李明教发现，群众对通燃气的呼声最高。他把这件事放在了心上，了解政策，征求大家的意见，向燃气公司提出申请……一趟又一趟跑，用了几个月时间，最终把这件事办成了。“下班回来打开火就能做饭，大家心里别提多高兴了。”李明教说。这件事带给他很大信心，他十分坚定地要继续做好事。

第二件事是小区通暖气。这件事办起来没那么简单，小区居民众口难调，庭院管网安装不便，换热站建设位置难选取……这一系列问题，让李明教忙了两年多的时间。但这些困难没有把他吓倒，他一遍一遍做群众思想工作，一趟又一趟到相关部门申请，用群众的话说，小区通暖气了，李明教跑坏了几双鞋。“去年周边6个小区都用上了暖气。看到大家过暖冬，我感觉一切都值了。”李明教说。

如今，李明教是省运小区党群议事会主任。有了这个“头衔”，他为群众服务起来更有劲儿了。老

旧小区改造过程中，他带头清理垃圾，规划小区停车位，和其他几名议事会成员参与小区管理。记者在小区采访时，他兴致勃勃地带着参观小区文化墙、娱乐广场、车棚，一边走一边讲，他说，小区环境好了大家都受益，自己有时间有精力，越干越有劲儿。小区一处文化墙上，写着这样一首称赞李明教的诗：“心系民生早晚忙，社区治理谱华章。消防划线巷道美，垃圾分类庭院香。点赞一凡谢子念，讴歌明教李东强……”

66岁的年龄，其实也不算年轻，但李明教看起来精气神十足，走起路来脚下生风。为了为小区居民服务，他把废弃的小区门岗重新收拾出来，带着铺盖住了进来。他说，小区一共5栋楼，288套房，1000多口人，电子监控大屏幕就安装在门岗，住在这里能第一时间了解到小区发生的事，心里踏实。门岗的墙上挂着两块牌匾，分别是省运小区党群议事会获得的2019年度山阳区十佳党群议事会、2020年度山阳区优秀党群议事会荣誉。这两个荣誉，在李明教心里值万金。

上图 李明教在小区门岗值班。 本报记者 梁智玲 摄

## 记者手记

### “老有所为”别样美

□梁智玲

我问李明教，退休了不在家里享清福，每天忙忙碌碌图个啥？他说，身体好，有精力，能发挥余热为大家做点有意义的事情，感觉特别充实，也特别幸福。这大概就是“老有所为”带来的别样美。

老有所为，是李明教追求的养老生活境界。他说，每天睁开眼，就想到小区里转转，一天不转个三五圈，心里不踏实。看看小区里哪些事急需解决，哪些事能帮忙解决，哪些事能协调解决，做到心中有数，逐一解决，特别踏实。如果哪一天没为居民办好事，自己会感觉虚度了一天好时光，饭吃不好、觉睡不香。

这些年义务为居民服务，李明教分文未取，有时自己还得贴上钱，可他却越干越有劲儿。还准备义务为居民服务多久？他说，为民服务无止境。只要身体条件允许，居民有需要，就一直为大家服务下去。为居民服务，也是为自己服务，小区环境变美了，社区更和谐了，自己多付出点，怕怕啥？

## 时已入冬，老年人血压易波动 如何准确测量血压？这些原则请收好！

本报记者 梁智玲

立冬节气过后，气温骤降，我市迅速切换至“过冬模式”。气温急剧变化时，老年人的血压也容易出现波动。这一时节，老年人需要密切关注自己的血压变化，及时了解自己的身体状况，谨防心脑血管疾病。如何准确测量血压？如何判断血压数据？记者邀请市疾控中心健康教育所专家为大家讲解一些实用技巧。

市疾控中心健康教育所所长张绍均说，准确测量血压的第一步，选择符合国家标准的血压计，并在社区医生或卫生

工作者的指导下，掌握其正确的使用方法。老年人一般可选择简单易操作的腕式电子血压计，可以多练习几次，熟练掌握使用方法。第二步，要了解准确测量血压的基本原则：保证周边环境安静、无噪声，选择高度合适的座椅和桌子。在测量血压前30分钟内，不能喝咖啡、吸烟或运动，测量前5分钟至10分钟内，要放松精神、排空膀胱、静坐休息。测量时，避免用力、说话和移动体位。测量时，应选择坐位，将手肘部平放在桌上，双足自然

平放于地面。上臂与胸壁成40°角放于桌上，与心脏处在同一水平。血压首次测量时，应测两侧上臂血压，以后测较高读数的一侧。老年人、糖尿病患者及出现体位性低血压情况者，加测立位血压（卧位改立位后1分钟和5分钟）。第三步，要了解测量血压的频率和最佳时间。一般情况下，初诊或血压未达标及血压不稳定的患者，应每天早晚各测1次。最佳测量时间为早上起床排尿后、服药前，晚上临睡前，连续测量7天，取血压平均值作为

自己的基准血压，留为参考。血压达标且稳定后，可每周抽取一天，早晚各测1次作为参考。

血压多高算正常？如何判断血压值？在实际生活中，很多老年人对自己的血压数值并不了解，虽然完成了家庭血压监测，但因不了解临床数据，数据异常也未采取相应措施。只有准确了解血压数值，才能对自己的健康“心中有数”。据介绍，一般情况下，家庭自测血压水平会低于诊室血压水平，家庭自测血压

135/85mmHg相当于诊室血压的140/90mmHg。如果在家庭自测血压时，非同日3次测量血压≥135/85mmHg，可考虑诊断为高血压，建议去医疗机构进一步确诊。“老年人需要特别注意，切不可因自测的血压值高低来随意调整药量。”张绍均说。此外，还需要特别注意的是，某些心律失常如心房颤动、频发早搏患者，不建议使用电子血压计进行家庭自测，也不建议精神焦虑及紊乱或擅自改变治疗方案的患者进行家庭自测血压。