

文化苑社区“楼片长”王文朵：“管家”一干22年

YMG全媒体记者 童佳怡
通讯员 刘洛晶 摄影报道

“朵儿，今儿又忙着呢！”“朵姨，有空来家里吃鲅鱼饺子啊！”……在芝罘区文化苑社区，没人不认识这位风风火火、热心肠的“大忙人”——王文朵。退休后，她挑起文化四巷“楼片长”的担子，一干就是22年。无偿照料生病邻里、推动群众自治、牵头改善社区环境……她用滚烫的真心为居民送温暖，也让自己的退休生活绽放出别样光彩。



王文朵在打扫社区长廊的卫生

退休上岗，甘当社区“管家婆”

退休后的王文朵，起初并不是“楼片长”。“有一天，社区主任来家里说，四巷缺个‘管家’，我一拍大腿就应下了。没想到，这‘管家’一当就是22年！”王文朵笑着说，在文化苑社区生活的32年里，邻居间的熟稔早已超越普通人，亲如家人。

“姚大爷最近腰不好，我们几个楼

长轮流给老人送饭”“80多岁的张大姨腿脚不利索，需要别人搀着经常下楼晒晒太阳……”说起楼里的大小事，王文朵如数家珍。身兼楼长、片长和居民代表三职的她，心里装着楼栋的点点滴滴：无论水管漏水、垃圾堆积，还是政策咨询、老人照护，只要居民开口，她总会第一时间

赶到，用细心与耐心化解难题。

为了更快地响应诉求，她建了楼长微信群。从此，求助信息像雪片般飞来：帮独居老人买菜、代收快递、解答医保政策……王文朵的生活愈发忙碌，却从未有过一句抱怨。“大家信任我才找我，这份心不能辜负。”她总把这句话挂在嘴边。

事无巨细，守护社区文明

要说王文朵最得意的“杰作”，当属社区小广场的蜕变。这个老旧小区的小广场，曾是出了名的“脏乱差”。

“社区老人多，就爱下楼乘凉唠嗑。可小广场的长廊没顶棚，夏天晒得慌，雨天更没法待。”王文朵边说边比划，“我就琢磨着，得给长廊加个顶，让大家舒舒服服地歇脚。”

那段日子，她带头把家里的旧板凳、闲置桌椅搬下楼，扫地、种花，一点点收拾这片公共空间。起初只有几个老姐妹搭把手，可她硬是带着大家，连续半个月每天扛着自制大竹扫帚清扫广场。“路过的人见我一个人忙，也跟着下楼帮忙——毕竟有个像

样的歇脚地，大家都方便。下雨天路过，还能进来避避雨呢。”王文朵笑着回忆道。最终，大伙儿有钱出钱、有力出力，让破旧的长廊彻底变了样。

在文明养犬这件事上，她也费了不少“费口舌”。“有个小伙子遛狗不牵绳，大热天的，万一伤着人咋办？”她皱着眉回忆，“我不发火，就跟他唠烟台的养犬条例，讲不牵绳的危害。后来啊，那小伙子不仅自己遛狗牵绳，还成了‘文明养犬宣传员’呢！”

调解邻里矛盾时，她也遇到过“硬骨头”。有人固执己见，有人听不进劝，但王文朵总有股子韧劲：耐心听、慢慢说，用真诚一点点点燃人心。“社区就这

么大，抬头不见低头见。矛盾来了，多份理解、少点计较，事儿就过去了。”这是她的“调解秘诀”。

日复一日、年复一年，如今，70多岁的王文朵仍活跃在社区一线。“只要还能动，我就接着干！”她的“钉钉子”精神像一颗火种，带动越来越多的邻里加入社区治理，让文化苑社区的烟火气里，洋溢着暖暖的人情味。

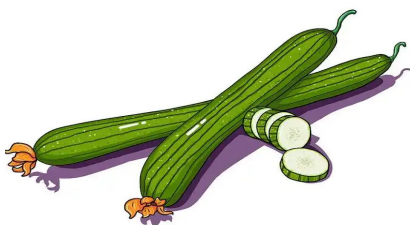


夏日丝瓜科普指南：慧眼识瓜，健康食用

本报讯(YMG全媒体记者 逢苗 通讯员 刘晓霞)丝瓜，又名水瓜，是夏季备受喜爱的时令蔬菜。它口感清爽，营养丰富，既可入菜又能入药，是消暑降火、清血解毒的佳品。下面这份烟台市消费协会的科普指南，将带您全面了解丝瓜，吃得更安心健康。

慧眼识“瓜”：选购技巧

挑选丝瓜要掌握“观、触、辨”三字诀。看外观，优选表皮光滑、翠绿或浅绿的，避免发黄带黑斑的；表面细密纵纹的更嫩，粗纹的则偏老。摸硬度时，手感紧实有弹性的新鲜，软塌凹陷的可能存放过久。



看两端也很关键，蒂部需新鲜翠绿，无干枯腐烂；尾部若残留干花且易脱落，说明较嫩。颜色以翠绿色为佳，过深或发黄可能纤维老化；表皮带少量绒毛，表明采摘时间短。轻拍丝瓜，声音清脆则水分足，沉闷则可能已老化。

营养宝库：价值解析

中医认为丝瓜味甘性凉，有清热利痰、凉血解毒、通经络等功效。现代营养学也证实其价值：富含维生素C、B族维生素及钾、钙、镁等，能增强免疫力，促进新陈代谢。

膳食纤维丰富可助肠道蠕动，预防便秘。它含水量超90%，热量极低，适合减脂人群。同时含皂甙等植物活性成分，有抗氧化、抗炎等潜在功效。

百变滋味：常见吃法

清炒丝瓜是经典做法，去皮切片后，热油爆香蒜末，大火快炒加盐调味，保留原汁原味的清爽甘甜。丝瓜蛋汤则是鲜嫩搭配，先煎蛋盛出，再炒丝瓜加水煮沸，放入鸡蛋、葱花，暖胃又营养。

凉拌丝瓜是消暑首选，焯水后过凉，加蒜末、生抽等调料拌匀，酸辣开胃。创意吃法丝瓜酿肉，将丝瓜切段去瓤，填入肉馅蒸熟淋酱汁，荤素搭配风味独特。

养生能手：食疗功效

夏季吃丝瓜能清热凉血，缓解燥热上火，适合口干舌燥、便秘人群。其含有的维生素C与植物黏液，有助于润肤养颜，改善皮肤干燥粗糙。

钾元素可促进钠排出，辅助降血压，膳食纤维能降低胆固醇，保护心血管。老一辈人还常用于产后通乳，搭配鲫鱼煮汤效果佳。

储存与食用注意

新鲜丝瓜建议现买现吃，需保存可裹保鲜膜或厨房纸巾冷藏，不超过2天。去皮切块的丝瓜易氧化变黑，可浸泡在盐水中防止变色。

丝瓜性凉，脾胃虚寒者少食；体质虚寒或腹泻者不宜多吃，避免与螃蟹、苦瓜等寒性食物同食，以免加重寒性。掌握这些知识，让丝瓜为夏日健康饮食助力。

海港社区：培训急救技能



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 许筱云 摄影报道)近日，芝罘区海港社区联合芝罘医院开展“社会大急救”培训活动。

芝罘医院的医生着重强调心脏骤停“黄金4分钟”救援时间的紧迫性，借助教学假人详细传授了心肺复苏的操作要点，以及儿童与成人发生气道异物梗阻时，海姆立克急救法的精确操作步骤。讲解结束后，现场人员动手实操，练习按压的专业手势，医生耐心指导并及时纠正错误动作，帮助大家快速掌握应急救护操作技能。

活动现场气氛热烈，大家纷纷表示，这种“看得见、摸得着、练得会”的培训方式，不仅让大家掌握了基本急救技能，还增强了在紧急情况下迅速、有效采取行动的信心。

芝罘屯社区：学习演奏技艺



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 王倩 摄影报道)近日，芝罘区芝罘屯社区开展了“邻里乐坊 乐享邻里”文化进万家活动。

音乐老师根据学员们的演奏水平，开展针对性的提升教学：弦乐组重点研习二胡快弓技法与中阮轮指技巧；弹拨组专注训练柳琴扫弦与轮奏的协调配合；管乐组则系统学习葫芦丝的气息控制与装饰音运用。学员们全神贯注地聆听讲解，积极与老师互动交流，在专业指导下不断精进演奏技艺。

“老师帮我纠正了多年没察觉的持弓问题，这次学习收获太大了。”自学二胡三年的王大叔欣喜地说。

西炮台社区：免费刷鞋便民



本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 姜姿如 摄影报道)近日，芝罘区西炮台社区联合万科物业开展免费刷鞋便民服务活动。

活动现场，工作人员早早布置好场地，备好刷子、清洁剂、毛巾等专业刷鞋工具。居民们纷纷带着自家鞋子来到现场，有序排队等候。志愿者们耐心询问居民需求，仔细清理鞋面污渍，不放过任何一个角落，还根据鞋子材质采用不同的清洁方式。

此次活动不仅让居民的鞋子焕然一新，更让邻里情谊在交流互动中进一步升温。