

**给妈妈们露一手** 在“母亲节”即将到来之际,昨日,合肥市庐阳区杏花村街道四河社区组织辖区的部分留守儿童,为辛苦抚育他们的妈妈们献上了做菜、画画、手工表演等“绝活”。图为孩子们在做菜。

许广琴 记者 王恒文/图



# 社区

## 换客频道

### 这里或许有您需要的

换客频道给您免费的平台。赶紧拨打市场星报热线电话0551-2620110,或登录本报星空社区(www.xksq.net)网站,参与换客行动吧!以下是今年第27期换客清单:

李女士:转让两个服装女用模特,价格面议。联系电话:13505616220。

王女士:转让雅马哈KB210电子琴。联系电话:1396666939。

万先生:一辆铃木125摩托车换一辆雅马哈125摩托车。联系电话:18256549158。

刘先生:转让一张600元数字电视付费频道的付费节目收视卡。联系电话:13865932839。

丁女士:六折转让全新“七匹狼”商务男表。联系电话:15339690795。

记者 刘欢/整理

## 社区求职

轻松找工作,您只需要拨打我们的热线电话0551-2620110,或登录本报星空社区(www.xksq.net)网站,本报将在第一时间刊登您的求职信息,赶快拨打电话吧!

王女士 28岁,想找一份文案、文字编辑的工作,联系电话:13500504469。

余先生 18岁,想找一份兼职驾驶员的工作,联系电话:13635513583。

荣女士 22岁,想找一份上午时间段的兼职工作,联系电话:15156090183。

记者 祁琳/整理

## 快乐主妇

### 睡前喝点醋可减轻疲劳

很多人在遇到重要事情时会紧张,甚至茶饭不思、彻夜难眠。快乐主妇告诉你,其实,家里的醋就可以解决这个问题。

“长期处于紧张状态下,不仅会导致紧张性疲劳,还会形成紧张性睡眠障碍。”专家解释,遇到紧急情况时,人体内会产生大量的乳酸,一旦出现乳酸蓄积,就会刺激大脑神经,很容易导致疲劳及睡眠障碍。醋酸不仅能有效地抑制乳酸生成,还可以加速乳酸的氧化,减少它在机体内的蓄积程度,从而消除或减轻疲劳感,使人轻松入眠。此外,中医认为酸甘化阴,即食入酸甜的食物可以转化为阴气,从而有效促进睡眠。醋正好为酸味物质,多摄入食醋可稳定情绪,改善睡眠。

需要注意的是,患有胃溃疡和体内胃酸过多的人尽量不要采用这种方法,以免加重病情。

记者 江亚萍/整理

# 因为修路,包河苑这边公交车不来了 5万居民出门“基本靠走”



“现在没办法了,要么步行出去,要么坐黑车,不然就出不去。”5月3日开始,因为修路,14路、902路公交线路缩短,省城包河苑、包河花园的居民们,只能到包河区政府站牌搭乘这两趟公交车,昨日,不少市民向记者如此抱怨道。据骆岗街道的工作人员介绍仅包河苑、包河花园就有居民约5万人。 记者 刘欢/文 倪路/图

入口往东,穿过包河苑,到达包河花园D区大门时,刚好17:10。记者几乎是直线进入包河花园最近的D区,速度较快,而一般居民可能需要更长时间。

## 出行:除了步行就只有坐黑车?

这里的居民出行除了步行,还有别的选择吗?包河花园D区业主胡女士告诉记者,以前坐公交车出去很方便,现在只能步行或者打车去市里。“小区现在唯一通车的那条路太窄了,出租车怕堵,不愿意进来,我们出去只能步行或者坐黑车。”

胡女士女儿怀孕了,月底就要生产,她说,“我的脚已经肿了,现在出去只能坐车,根本走不出去。”胡女士担心,女儿预产期

要到了,到那时路还没修好,女儿要去医院会很不方便。据骆岗街道的工作人员介绍,包河苑、包河花园有居民约5万人。

## 商机:私家车带客5元/人

记者在公交车底站,一辆比亚迪女车主问记者要不要乘车。“一个人5块钱,带满人就走,不像中巴那么挤。”女司机说。

陈师傅一直在包河花园站牌下卖菠萝,昨天下午,他把车推到包河大道来卖了。他说,从包河花园到包河区政府站“挺远的”,“至少6里路,你估计走不下来。要出来就只能坐车,摩的或私家车一趟就要3-5元,早晚两趟,一天至少要多花6-8元。”

## 勇敢地说出你的心里话……

# 丁岗社区“悄悄话室”放飞“小秘密”

星报讯(焦伟伟 记者 马冰璐) 心中的“小秘密”无处倾诉,怎么办?如果你是省城蜀山区丁岗社区的居民,那么你可以来到社区的“悄悄话室”,放飞你心中的“小秘密”。

“悄悄话室”空间不大,可这里装满了“小秘密”,“悄悄话室虽小,可意义非凡。”常年“驻扎”小屋的“知心姐姐”门传和如此介绍自己的“阵地”。

记者留意到雪白的墙壁上写着“勇敢

地说出你的心里话”,让人充满了倾诉的勇气,“一些居民比较拘束,所以我们就想了这个方法,鼓励他们勇敢地倾诉。”

除了贴心的“标语”,“悄悄话室”的布置无不透露着社区工作人员的细心,暖色的墙纸、绿色的家具、白色的地砖……简单的色彩搭配让人心情放松。在这里,老人们诉说着心事,中年人倾诉着烦恼,孩子们排解着压力,而“知心姐姐”小门的作用就是倾听他

们的心里话,给予必要的心理辅导。

去年,辖区一户刘姓居民的孩子因为考试成绩不理想,和父母吵了几句,竟动了离家出走的念头。“好在他离家出走前,想到了‘悄悄话室’,便与我聊了几句。”在言谈中,小门察觉到小家伙的念头,耐心地劝慰他。小门的一席话,让小刘立马打消念头,回家主动向父母承认错误,一场“离家出走”的危机就这样被化解了。

## 救助落水祖孙、资助贫困学子……

# 西园新村陈大爷,特爱“助人慰乐”

星报讯(李建国 刘冬梅 记者 马冰璐) 在省城西园新村小区,你经常能看到一位沿僻静路段快步疾走的老者身影;他的脸上总是荡漾着孩子般的笑脸;你也常能见到他在人工湖边乙泓亭里与人畅谈的场景。他就是小区居民耳熟能详的86岁老人陈宏胜。

说起陈宏胜老人的故事,不得不提起1998年12月25日发生的一件事。那是一个大雪突降的上午,一位老奶奶和三岁大的孙子在湿滑的人工湖堤上行走时,不慎跌入齐腰深的湖水中。很快,有三五个人听到求救声,赶到现场。由于惊慌,他们也是手足无

措,就在这千钧一发时刻,陈宏胜从湖堤对岸一路小跑过来。见此情景,他来不及多想,立即拨开众人跃入水中。几经周折,奋力托举,终于在冰冷的水中冻得瑟瑟发抖的祖孙俩推上堤岸。那一年,陈老已是73岁高龄的古稀老人。

除了见义勇为,救下落水的祖孙俩,陈老还是一个热心公益的好心人。记者辗转查询到一份不完整的“爱心清单”:

2004年11月,为家乡陈泗湾村修一条砂石路,捐款2万元;

2009年8月,为肥西县山南镇贫困学生胡俊玲和肥西县花岗镇张霞等两名大学生,

捐资助学1万元(后追加大学五年学杂费);

2010年5月,为家乡陈泗湾小学捐资5台电脑,价值2万元……

每当提起这些事迹,陈老总是谦逊地表示:区区小事,无足挂齿。他更是精辟地把人生浓缩为“十乐”,其中一乐就是“助人慰乐”,“我把‘为’换成‘慰’,意在帮助别人的同时,心灵得到升华,获得快慰之感,希望有更多的人认同我的理念,做一个‘助人慰乐’的人。”

安徽省大众中西医结合研究所门诊部

# 皮肤科

皮肤病康复热线:0551-3910089 13655556136

地址:合肥市亳州路与北一环路交叉口(庐阳区政府南侧30米)市内乘12、14、21、22、106、125、131、136、161路至亳州路站下即到 网址:WWW.DZZXY.COM