

“我做这些算不了什么!”

## 回迁小区里的热心人——李锡盛

在五里坨街道西街社区,有一位热心的大爷,他总是从自家挑水,不怕脏、不怕累,义务清洁小区里的公共厕所,长期坚持始终如一。这位大爷叫李锡盛,今年79岁。

古人说过,人到70古来稀。现在,80岁左右的老人很常见,但是大部分老人体弱多病、行动不便,生活饮食起居还需要家人精心照顾。

与那些体弱多病、行动不便的高龄老人们相比,李锡盛是幸运的。因为到现在,他依然耳不聋、眼不花、身板硬朗、腿脚灵便,拥有一个健康的体魄。

快80岁的老人了,按道理晒晒太阳,享享清福是无可厚非的。李锡盛为什么要给自己增加额外的劳动,长期坚持义务打扫小区里的公共厕所和楼道呢?我就给您讲讲李大爷的故事。

### 总是为他人着想

李锡盛所在的小区,是一个在建中的回迁小区。目前,一部分楼盘已交付使用,一些住户已经入住,一些住户还在装修,还有一部分楼盘在建设。小区居民来自于五里坨地区好几个社区,小区周边建筑人员、施工人员、装修人员随处可见,小区内人员构成情况复杂,小区管理很难到位。

由于每天出入小区的人员较多较杂,小

区内的公共厕所经常出现脏乱差的现象。作为回迁到这里的第一批住户,李锡盛说,他看不得自己的新小区这么脏,这么乱。

从入住小区以来,每天,李锡盛都要在小区内走好几圈,一边锻炼身体,一边查看小区的进展情况。搬离了小平房,老邻居、老朋友都不在一起住了,说话的人也少了许多。眼看着小区内的住户,一天比一天多起来,李锡盛心里甭提多高兴了。

看着大家忙着搬家,忙着装修,李锡盛也为大家操起了心。楼道脏了,就拿起自家的扫帚和簸箕,一层一层地打扫。小区内的公共厕所脏了没人打扫,于是自己做起了义工,天天清扫厕所。一扫就是一年多。

当问及他为什么能坚持做这些事情的时候,李锡盛只是质朴地说了一句:“那么脏,不收拾,让外面的人怎么进呢?”当别人夸奖他做好事的时候,李锡盛总是说:“这没什么。”

没有任何豪言壮语,也不求任何回报,更没有把这些看成是做好事,而是把打扫厕所、大扫楼道当成自己的分内之事,举手之劳。他总觉得:自己做这些事都很平常,没什么特别,不值得一提。

### 不要求任何回报

做了好事,从不放在心上,从不挂在嘴

上。在当今这个物欲横流、一切用钱来衡量的社会里,估计很难再找出一个这么纯粹、这么善良、这么无私、这么可爱的老人家了吧。

无欲无求,乐观知足,坦然自在,毫无怨言……

李锡盛的精神境界是怎样的一种高度呢?

其实,李锡盛的家境并不好,老伴瘫痪在床30年。30年里,李锡盛一边照顾瘫痪的老伴,一边工作,一边还要照顾孩子。这么多愁事放在一些人身上,也许早都压垮了。但是李锡盛没有被生活的重担压弯腰,依然挺直身板,依然笑对生活,依然热爱周围的一切,依然无欲无求地为他人做好事。

李锡盛说,抗战期间他为日本人背过煤,解放后为共产党炼过钢。那个年代民风纯、人正气、无贪欲,能吃苦耐劳,安于清贫,不怕脏、不怕累。

这是怎样的一种精神境界呢?用当前流行的所谓“现代人”的观念恐怕很难解释,也很难理解。但是,就是这个快80岁的老人,还依然在坚持这种信念,在坚持这种精神。

据小区居民介绍,李锡盛的心里总是装着别人,大多时候,宁愿自己受罪,也不愿给别人添麻烦。

有次下大雪,李锡盛拿着铁锹,一个人

默默地铲起了小区里厚厚的积雪。在他的影响下,小区里很多人拿出了工具,加入到扫雪的队伍中来。

有一天,李锡盛无意中发现一位邻居煤气中毒了!一面拨打120急救电话,一面向居委会报告请求派人帮助。他用破旧的毛巾捂住口鼻,想都不想就一头冲了进去,迅速将邻居救了出来。由于抢救及时,邻居脱离了生命危险,获救重生的机会。邻居的女儿带着大包小包的礼品和钱来登门道谢时,李锡盛死活不收人家的礼物,只是憨厚地说:“这没什么!”

### 无形中树立了榜样

毛主席说过:“一个人做好事并不难,难的是一辈子做好事。”李锡盛做到了,一如既往的,无欲无求,义务坚持扫厕所,主动做好事。

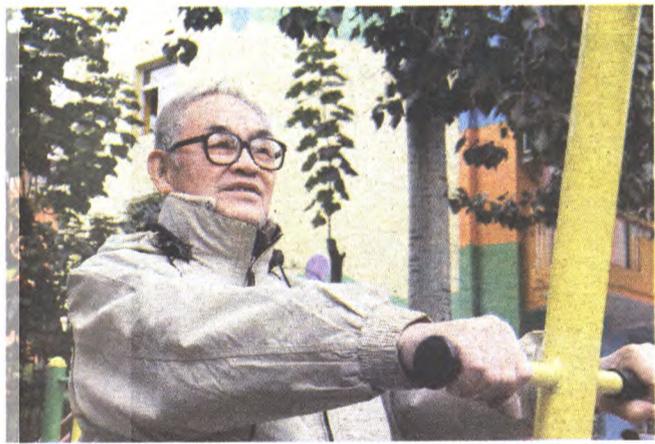
多年来,在日常生活中,李锡盛做了很多好事,成为左邻右舍的美谈,成为大家友好相处、团结互助的“助推剂”,影响和带动了周围很多人,受到了大家的敬重和爱戴。

每当听到别人的称赞时,他总是说:“我做的这些算不了什么……”这真的算不了什么吗?在现代的社会,又有几个人能做得好呢?

梁粉宁

## 八旬老人的健康快乐

——八角街道特钢社区81岁老人毛维炳的故事



住在八角街道特钢社区里的毛维炳老人,今年81岁了,如今老人耳不聋、眼不花、腰板直、腿脚灵,咋看外表像位70岁的人,走起路来却像个中年人。不知情的人,谁也不会相信老人是位癌症患者。

### 学习抖空竹丰富自己生活

2003年初的一天晚上,71岁的毛维炳老人从电视中看到抖空竹的节目,他感到挺有意思,并产生了参加这项运动的想法。可当时在石景山地区没有开展这项运动的组织。正在毛维炳发愁时,他从杂志上看到长寿杂志俱乐部免费招生教授抖空竹。老人高兴极了,当天就赶去报名。抖空竹学习,每周半天。在学习中,毛维炳老人总是提前到学习现场向老师和同学请教,在课上他认真听讲,细心领会动作要领,课后勤练习。经过三个月的学习,毛维炳基本上掌握了抖空竹的基本要领和动作。为了真正掌握抖空竹的技术,他学习

完后,每天上、下午各练习两个小时。开始时,只有他一个人在练习,后来路人每天都能看见他在抖空竹,有兴趣的人也就跟他学了起来。毛维炳也从一个刚毕业的学生变成了抖空竹老师。跟他学习抖空竹的人也从起初几个发展到十几个,至今这十来个人仍坚持每天参加抖空竹锻炼。抖空竹丰富了他们的老年生活,锻炼了身体,也抖出了好心情。

### 抖空竹锻炼自己战胜癌症

2004年,毛维炳发现自己时有尿频、尿细的现象。经过检查,被确诊为前列腺癌,平时挺开朗的毛维炳当时给吓呆了。思想压力挺大,笑脸不见了,认为得了癌症就是不治之症,活不了多久了。医生看透了老人的心思,耐心帮助老人放松心情,建立乐观心态,指导老人配合医生药物治疗。癌症不可怕,怕的是缺乏战胜疾病的勇气。医生对老人说:“现在医疗技术很先进,只要保持乐观,加上药物治疗,注意营养,病是可以治好的。”家人和朋友也鼓励他要战胜疾病。由于老人原来身体强壮,加上有良好心态,再加上手术很成功,配合药物化疗和家人的精心护理,毛维炳住院半个月后就出院了。出院二个月就又开始慢慢恢复了抖空竹,努力帮助自己身体的康复。毛维炳抖空竹八、九年来,从未间断。空竹不仅使老人战胜癌症、恢复健康,还结识了

不少朋友,他们每天在一起有说有笑,十分开心。现在老人虽然81岁了,除心脏有点不适,其他各项指标均正常。老人买了菜,从一楼拎到五楼从不歇脚,也不感觉吃力。

### 健康规律的生活贵在坚持

毛维炳这么大岁数了,得了癌症之后恢复得这样好,都源于老人在平时的生活中拥有健康的生活方式。他无论是在得病前,还是现在,都坚持规律的作息:早6点起床,7点吃早餐,8点到室外抖空竹,10点回家,12点吃午饭,饭后半小时午休40-60分钟,2点半外出散步、做适量运动,晚6点吃晚饭,7点看看电视,9点半后上床休息。除生活有规律,毛维炳在饮食上也十分重视营养搭配,坚持早晚各喝一袋酸奶,每周最少吃2-3次粗粮或杂粮。副食荤素搭配,以清淡为主,不吃或少吃肥肉、油炸食品,每周吃2-3次豆制品,适量蛋禽或瘦肉。平时不喝酒、不抽烟,不暴饮暴食。每天坚持早晚刷牙,饭后漱口的好习惯。老人也不在太暗或太亮的光线下看书读报,更不躺着看书读报,这些都是老人健康的秘诀。

当笔者采访老人即将结束时,笔者问老人:“您这么大岁数身体还这么好,有什么经验和体会吗?”老人笑着说:“我没什么经验,体会就是要想健康长寿,要经常参加自己喜欢的活动,适量的锻炼,注意饮食健康,生活有规律,有病及时治疗。再有,上岁数的人遇事要想得开、不烦恼,要调整自己的心态,适应困境,在绝望中寻找希望。”

采写:张积武 郝克昌  
摄影:郝克昌



### 征稿启事

亲爱的读者朋友们:  
“社区故事”征稿啦!欢迎大家把社区里、邻里间有趣的故事,有意思的人和事用文字、图片、照片等方式记录下来,也可以将相关线索提供给本报编辑。  
稿件、线索一经采用,即付相应稿酬!欢迎大家踊跃投稿!  
投稿邮箱:sjsbshequ@163.com  
联系电话:88699820-1111  
联系人:吴丹