

燃起幸福的火苗 沈家门中兴小区178户居民用上了管道燃气

□记者 高阳 通讯员 於晓幸 周晶晖 文/摄



“这液化气罐上上下下扛了整整30年，现在愿望成真了，终于能用上管道燃气了。”近日，沈家门荷东社区中兴小区的居民个个乐开了花，他们的老楼房通上管道燃气了，几十年如一日扛液化气罐上楼下楼的日子，终于画上了句号。



告别“扛罐”历史，居民笑逐颜开

5月14日，记者来到中兴小区，见证了小区第178户居民家中“通气”。市蓝焰燃气有限公司工作人员忙活了大半个小时后，“啪嗒”打开灶台，有火了。7幢204室住户高叶飞看着跳动的蓝色火苗有些兴奋，方便快捷的用气体验让她赞不绝口：“盼了好久，像我们这样的老小区也终于用上了管道燃气，以后家里做饭、洗澡更加方便、安全了。”

据了解，荷东社区中兴小区建造于上世纪90年代，居民以中老年人为主。由于建设年代较早，该小区一直未能开通管道燃气，居民们长年来仍需“扛罐”上楼。最糟心的是，做饭做到一半，发现液化气罐没气了。有时想舒舒服服地洗个热水澡，却发现热水器打不着火了，这正是过去30年这里的居民常常要经历的“凑合”日子。不仅如此，液化气罐的存放还存在极大安全隐患，能用上管道燃气，也成为居民们最期盼的事。如今，这一难题终于得到了解决。

网格夜访“通气”更“通心”

高叶飞回忆道：“我第一次向社区提出想要安装管道燃气是在2014年，那时候觉得这事儿可能遥遥无期。还好，十年后这个愿望真的实现了。”她表示，以前小区附近有一家液化气罐配送站，送气很方

便，所以居民们对安装管道燃气并不积极。但去年下半年配送站搬迁后，送气变得不方便了，配送费也上涨了，这时大家才意识到管道燃气的重要性。

“没想到我们一提，社区立刻就开始推进项目，从去年11月底到现在，半年不到的时间，我们小区178户、将近64%的住户都用上了管道燃气。”高叶飞笑着告诉记者，“盼了这么多年，在社区的帮助下，总算用上‘安全气’了。”

荷东社区党委书记张剑英在网格夜访时得知居民诉求后，迅速行动起来。她带领社区网格员工作人员深入走访，逐户征集民意，并将消防安全要求结合厨房面积达标条件设置等综合考虑因素一一向每户家庭说明，力争80%以上的住户同意。同时与市蓝焰燃气有限公司紧密合作，对改造方案进行反复推敲和改良。在确保消防安全的前提下，结合厨房面积等实际情况制定了切实可行的方案。

然而，通气的过程并非一帆风顺。经初步统计，符合燃气管道改造条件的家庭只有130户，距离80%的施工目标还有一定差距。为了尽快实现通气目标，张剑英和网格员黄寅君不辞辛劳地挨家挨户进行思想动员工作。

晓之以情，动之以理，他们耐心地向居民解释燃气用火安全知识和其重要性，并努力消除他们的疑虑。黄寅君说：“那两个月，我们几乎天天往小区跑，每天爬楼梯上上下下四五十层。”经过两个月的努力，于2024年1月达到改造同意率，施工队得以顺利进驻小区。

居民点赞，幸福升级

由于中兴小区至今还是煤卫合用，虽然前期设计方案考虑得非常完善，但在实际的施工过程中还是遇到很多棘手的问题：砖木结构现场怎么打洞？煤卫合用怎么接管子最合理？改变原有房屋结构怎么处理？改造的噪声问题怎么办？……为将这项事关民生的工程办实办好办出成效，荷东社区积极倾听辖区群众心声，施工前后联合社区网格员、党员志愿者、热心群众等各方力量做好政策宣传、陪同现场勘查、优化安装方案、张贴温馨提示、引导安全出行等，尽最大可能减少因施工带来的矛盾纠纷，确保施工顺利进行并尽量减少对居民生活的影响。

经过近半年的努力，至2024年3月底，中兴小区地下管道铺设及外部管道已全部施工完毕，截至目前，符合条件的178户居民完成入户安装并开通使用，占小区总户数的64%。

“像我们这样的老小区也终于用上了管道燃气，以后家里做饭、洗澡更加方便、安全了。”中兴小区住户周阿姨说。

健身达人王国富十余年坚持公益培训 普及八段锦 帮助更多市民强身健体



□记者 廖心成 胡端鹏

八段锦是一套流传很广的健身功法。舟山市健身气功协会常务副会长王国富是位健身达人，他十余年如一日坚持公益培训，让越来越多的岛城市民感受到健身气功的魅力。

晚上7点的舟山老年大学活动室，伴随着悠扬的古乐声，30余位健身气功爱好者正在王国富的带领下练习八段锦。大家每操练一遍，王国富都会结合自己多年教习经验，用通俗易懂的语言，深入浅出地讲解八段锦的动作要领和注意事项，同时一遍遍不厌其烦地演示。68岁的王国富，一撑一收间动作刚柔相济、快慢有节，如行云

流水般连绵不断。

练功间隙，王国富告诉记者，因为颈椎肩椎不好，他2010年正式踏入健身气功行列，先是学太极，接触健身气功八段锦以后，感觉好多了。“我就想，我自己练好了，为何不带动身边的人一起呢？因为身边也有很多人喜欢健身气功，我可以把这个普及一下。”

“八段锦”起源于北宋，有800多年的历史，是流传于民间的传统健身术，也是中华传统养生文化中的瑰宝。它以人体脊柱为中心，通过左右对称、前后协调、上下协同的操作技巧，讲究“松紧结合动静相兼、意动行随神形兼备”，实现柔筋健骨、养气壮力、行气活血、协调脏腑的养生康复作用。

但与武术有区别，刚刚接触八段锦的时候，王国富花了很多的工夫去研究去学习。“有时候我看书一看就是半天，看了以后要慢慢消化。现在经常要看一些有关中医经络方面的资料，结合我们的健身气功，因为健身气功和中医理论是相通的。我跟大家上课，对自己也是一种提高，而且

看到这么多人都在练，感觉很好。”

专业、热心，这是很多健身气功爱好者对王国富的评价。在他的带领下，越来越多市民加入到练习健身气功的队伍中。这项运动对于改善体质的好处，大家都深有体会。

健身气功爱好者金伟说：“从接触八段锦开始就跟着他练，特别是功法的动作细节方面，都一个动作一个动作抠。原来我的体质比较差，练了以后身体各方面都有很大变化，特别是对经络（疏通）特别好，所以一直坚持在练。”

由于长期对辖区群众进行公益培训，王国富还被授予全国优秀健身气功社会体育指导员荣誉称号。近年来，随着八段锦、六字诀、太极养生杖等健身气功越来越火，越来越多单位邀请王国富进行示范指导，他的领学范围也从定海延伸到岱山、嵊泗。

用王国富的话说，自己退休前都没这么忙过。眼见岛城健身气功领域走向正轨，这也是他最欣慰的事儿。“带着大家一起健身，我会毫不犹豫地一直做下去！”