

老年人如何应对物业维修烦心事

听听徐虎怎么说

文\沈全梅

居家备忘录

高温天,如果家中发生“险”“漏”“堵”“水”“电”等物业维修烦心事,真是愁煞人。这时,上了年纪的上海市民常常会怀念起劳模徐虎。可上网一查却发现,挂着徐虎名号的家政维修公司不计其数,不知哪些是“李鬼”。遇到这类情况怎么办?不如请出“真徐虎”,听听他怎么说。

物业维修该找谁?

我们有缘在光新路的徐虎家里见了一次“真徐虎”。

徐虎告诉我们:老年朋友遇到水、电等方面的问题,首先可直接打物业公司公布的报修电话和投诉电话,让物业公司来解决。如果物业公司维修不及时、修不好或服务有问题,老年朋友可以通过拨打物业服务热线“962121”反映。物业服务热线的受理范围为物业报修、物业投诉和相关政策的咨询。如果市民家中有物业应急维修烦心事,包括险、漏、堵、水、电,或者是物业管理投诉咨询,物业服务热线365天24小时开通,任何人的物业服务诉求都会得到及时回应。物业服务热线也会按规定的流程来解决市民群众的物业服务诉求。

徐虎说,每个区的房屋应急中心都有三个“小徐虎”,市民可通过拨打上海物业服务热线“962121”,向各区县房屋应急维修中心求助。此类维修需要酌情收取上门服务及维修费,但正规的物业公司和区县应急维修中心都将严格按照相关规定收费,绝不会野豁豁“狮子大开口”。另外,谈起网上搜索到的各种“徐虎热线”“徐虎家政”不胜枚举一事,劳模徐虎也颇感无奈。“这些都是未经授权的公司,有的根本没有进行过工商登记。”徐虎对冒用其名义的“李鬼”公司,只能束手无策。

家用电器发生故障怎么办?

徐虎告诉我们,家用电器一般都有使用年限,用久了,有时会发生故障。一些居民喜欢收藏家用电器的保修卡、使用说明书,遇到问题,便按资料上面的信息资料进行咨询求助。

徐虎说,这样很危险。因为很多大公司的维修服务都已升级换代,现在多是800、400开头的免费电话,原先的电话早已弃之不用。更有很多公司,由于经营不善等原因,已经被兼并或倒闭,他们原先的维修服务电话,一般也弃之不用了。以上原单位已经不用的电话,往往会被别有用心的保留,继续使用,钓鱼骗钱。很多老年人因为以上原因被骗钱财,东西没修好,说不定还会出意外事故。所以,过了保修期的家电遇到故障,应该直接打12345市民服务热线,获得正确的有资质的修理公司的电话后,再打电话过去请他们维修。

燃气爆炸、家电老化火灾等如何防范?

徐虎带我们到他的厨房,指着微微开启的窗户说,自己家中厨房的窗户一年四季都是这样开着的。燃气爆炸的原因是燃气泄漏并达到一定浓度,遇到明火时,就会爆炸。只要将厨房窗户开那么一条缝,即使遇到燃气泄漏,也永远不会到达爆炸的浓度。当然,底楼居民,开窗的时候,还要考虑安全防盗的问题。离家之前,切断所有可以切断的电源(冰箱除外)。如果是外出旅游等出门时间比较长,最好将家电设备的插头拔离插座。徐虎说:这方面不要怕麻烦,因为单关闭电源开关,不一定关掉的是带电的火线,遇到特殊情况,还是会发生事故。

家中遇到漏水情况,先关掉自家自来水的总开关,如果楼上漏水,请楼上邻居关掉他们自来水的总开关。这方面,装修房子时就应该注意以下几点。首先,装修时通阳台的水管不要做暗管,不要埋在地板下面,最好做在踢脚线上面。并且最好用塑料管,不易烂。其次,安装线路时,暗线接头要放在插座或开关箱里,不要接在墙面的里面,电线用管子套起来。煤气管道离电线远一点……

最后,徐虎要我们老年人多听新闻、广播,有利于与时俱进,防止受骗。

他山之石

德国“老年寻婚游”方兴未艾

近几年来,德国伯恩旅游公司所开发的“老年寻婚旅游”班的越来越红火,成为德国波恩旅游业经济新增长点,当然也是一个兴奋点。

所谓“老年寻婚旅游”,就是组织失去伴侣的老人在旅游中找回新的爱情。具体操作方法是,每年的夏秋两个季节里,即从每年的6月至11月,旅游公司会在相关媒体上刊登广告,为孤寡老年人举办寻婚旅游。自愿报名的参加者年龄,男性在60至70岁左右,女性在50至65岁左右,身体要健康,要有独立生活能力,还要有寻找伴侣的渴望。考虑到这一人群的经济收入不是很高,每人每次收费700欧元,旅游时间安排为7天。用旅游公司经理哈勒先生的话来说,最初开始,这可是个赔本的买卖。

旅游线路和地点选择在靠近

巴伐利亚附近的大森林中,因为这里空气新鲜,山清水秀,景色优美,是一个很容易使老年人产生浪漫情愫的地方。

内容一般是这样安排的:当大巴将一位位孤独老人载到这个大氧吧之后,首先让他们深呼吸一阵,感受森林的魅力。接着由每位老人显示一下自己的特长,自报家门以及自己找配偶的要求等,旅游工作人员根据他们的性格特点相近进行编组,以使他们萌发爱意。接下来的活动就是让他们自由活动,或搭建帐篷,或野炊,或钓鱼,或唱歌,或健身等。一旦一对男女擦出了爱情的火花,便可以共宿帐篷欢度良宵。总之,公司为这些进入人生晚年的先生和女士提供一切所需要的条件。

由于许多老年人在这种寻婚旅游中重新追求到了炽热的爱

情,使他们又焕发了生命的青春。特别是这些老人的家属,为自己的父母、祖父母在旅游中找到了甜蜜的爱情而感到快乐。伯恩有很多市民说:能使孤独的老人含着微笑又能携着伴侣的手,慢慢地走向人生的终点,真是美妙的事情。与此同时,很多企业对这种老年寻婚旅游主题活动拍手叫好,由此对该旅游公司产生感激心情,纷纷主动赞助给予冠名资助。而旅游公司从这一活动也获得了很大的经济赞助,自去年始,开始了赢利。

值得一提的是,每次举办这一类的寻婚旅游活动,成功率达到65%以上。当然,一次不行,还可以下次再来,因此很受老年人欢迎,当然也得到了伯恩政府部门的赞赏,因此该活动被称为“爱情旅途上的创新”。

闻 言

生活小贴士

遮光帘让老人睡眠质量更好

人一上了年纪,身体渐渐会表现出这样那样的不适,失眠就是其中之一。“睡眠问题”在老年人中十分多见,表现为夜晚入睡难、睡眠浅、半夜易醒来、白天不清醒。

为了让老人休息好,卧室的环境要讲究。光线柔和、通风良好的卧室可提高老人睡眠质量。如在卧室加一个遮光帘,对于喜欢睡眠时有较暗光线的老人,会起到促进睡眠的作用。

遮光帘有阻挡强光和紫外线线的效果,尤其是在午休时,可以有效阻止强光的干扰和阻隔外界噪声。目前市售的遮光帘有两种式样:一种是布帘式的,一般利用尼龙搭扣,将选好的窗帘和遮光布合二为一,让有涂层的一面朝外,以阻挡强光的照射;一种是卷帘式的,是将遮光布进行处理后,使其平整且富有垂感。建议给老人选择布帘样式的,会让家更有温馨感,且便于拆洗。

此外,老年人在选择时,不要贪图便宜,尽量使用混纺的棉织品,以颜色柔和为佳。

甘 雨

银色专列

艺术拍卖 捐献养老基地

近期,惠根艺术馆首届艺术品鉴赏暨慈善书画拍卖会在浦东合庆镇张惠根艺术馆举行。这次鉴赏拍卖会由上海惠根艺术馆和曾宝楼文化发展公司联合主办,中国国画家书法家协会上海分会协办。拍卖的50件书画作品由书画家、收藏家李宝珠提供,拍卖所得善款全部捐赠给浦东新区青墩养老基地。

新 明



■ 周家桥街道范北居民区日前举办了“听奶奶讲抗战故事”的主题活动。图为“新四军老英雄”万忆琴奶奶正在给孩子们讲故事 艾警春 摄

心理频道

良好心态是健康长寿的法宝

【案例】

有位李伯伯几年前被确诊为口腔癌,但他得知后一点也不慌乱,他常对人说,生死有命,非人力可以挽回,活一天就开心一天。在他乐观的心态下,疾病经过治疗居然奇迹般地好了。之后,大病初愈的李伯伯一下子成了大忙人了,因为在他看来,这多出的几个年头都是白白地赚来的,可不能浪费。他加入了癌症患者康复协会,走东家串西家,组织活动,用自己的经历鼓励其他癌症患者燃起对生活的信心。正是由于他的榜样力量,很多癌症患者得到了鼓励,开始用一种积极的心态配合治疗,对身体康复充满信心。

【心理咨询师分析】

俗话说,病来如山倒,病去如抽丝,人到老年,由于身体免疫力的下降,各种各样的躯体疾病会趁虚而入。面对健康的失去,老年人的角色发生了很大变化,原本有一定的独立能力,现在则称为了依赖

者,由此引发的心理上的抑郁、暴躁等不良情绪更进一步破坏了老年人的免疫系统,从而也加重了病情,长此以往,容易形成恶性循环。

此例中的李伯伯就给广大老年朋友树立了积极的榜样。当得知自己患了口腔癌,李伯伯并没有自暴自弃,没有沉浸在负面情绪中,而是积极乐观地面对自己的病症并积极配合治疗。康复后,李伯伯还参加了癌症康复协会,帮助患者重塑生活信心,不仅让自己的生命延续得更加艳丽,也为别人的生活增添新的阳光。

其实,一旦患病,老年人大可不必着急,只要保持良好的心理状态,积极参与治疗,郑重看待人生生死问题,对眼前的处境和未来的生活保持乐观和信心,一定能够让自己余下的人生更有价值。当然,定期进行体质健康检查,坚持体育锻炼,养成良好生活饮食习惯,也是健康长寿的法宝。

倪蒙娇 崔丽娟