



编者按

今日起,本报正式推出全新本土民生栏目——“阿拉社区”。我们将组织记者常态化下沉全市各街道社区、居民小区,深入楼道单元、居民家中,近距离记录社区里的真实日常:从老旧小区楼道改造的民生进展,到邻里之间互助帮扶的暖心瞬间,再到居民身边触手可及的生活细节,那些带着烟火气的鲜活故事,都将通过记者的实地走访,原汁原味呈现在版面上。

我们希望这个栏目,能够真正成为连接晚报与广大社区居民的坚实纽带。如果您身边有值得记录的社区小事、深藏不露的宝藏邻居、感人肺腑的邻里故事,欢迎拨打2828110随时向本报提供新闻线索。往后,我们将和大家一起,把舟山社区里的烟火温度,一篇篇记录下来、传递开来。

□记者 傅明燕 文/摄

在定海东山社区,有一对惹人羡慕的老夫妻。丈夫顾根富今年100岁,妻子夏阿花97岁。两位老人精神矍铄,生活基本自理,是小区里有名的长寿伴侣。谈及长寿秘诀,尽管饮食习惯截然不同,两位老人看法却一致:做好人、行好事,心态好最重要。

10月20日是顾根富的百岁寿辰。当天,定海市民政局联合相关部门及社区工作人员一同上门慰问,送上浙江省民政厅颁发的“福寿康宁”牌匾、生日蛋糕及慰问品。顾根富拄着拐杖缓步迎上前,夏阿花也从房间出来,老两口笑得特别开心,紧紧握住大家的手,连连道谢。

顾根富早年曾任村干部,一生低调朴实,从不操办生日宴,不愿给晚辈添麻烦,常说“没必要折腾大家”。他唯一坚持了一辈子的生日习惯,就是当天吃一个鸡蛋,祈求平安康健。

去年,顾根富不慎摔倒致髌骨骨折。万幸的是,在子女的坚持下,老人接受了手术治疗,如今拄拐仍能正常行走,生活基本不受影响。借这次住院的机会,老两口都做了

全面体检,结果喜人:除血压轻微偏高外,身体各项指标均正常。

顾根富告诉记者,老两口作息简单规律,每天清晨5点准时起床。夏阿花手脚依旧麻利,早饭常由她自己做,通常是一锅泡饭,配点腐乳或剩菜。餐后两人雷打不动出门锻炼,在小区散步一两个小时,闲时看看电视。中午由子女轮流前来做饭,晚饭依旧是夏阿花下厨。“我们俩吃得少,做起来也省事。”夏阿花笑着说。

不少人猜测长寿源于饮食,今年77岁的三女儿顾翠珠却认为,父母长寿未必全在饮食,两人的饮食习惯完全相反。

顾根富口味清淡,偏爱蔬菜、海鲜,肉吃得很少,一辈子不抽烟不喝酒,生活自律;夏阿花口味偏重,喜吃鱼和肉,不太爱吃蔬菜。“他们俩的饭菜都是分开烧的。”顾翠珠说,为了让母亲多吃点蔬菜,他们

就把青菜、胡萝卜等蔬菜包进饺子里,她平时就吃饺子。另外,夏阿花还有多年习惯,平时会喝点补酒、抽点烟,“是早年在大队干活时慢慢养成的,几十年也就这样过来了。”

二老育有三儿三女,已是四代同堂,孙辈共7人,家庭和睦。老两口认为,要长寿,关键还是要心态好,做好人,行好事。

“做人最重要的就是心态好,心胸放宽。”夏阿花回忆,她年轻时就不爱跟人吵架,也不计较。顾根富也认为,要多做好事,心里舒坦,身体才会康健。相伴八十余年,夫妻俩每日散步闲谈、三餐安稳,在平淡日常里,活出令人羡慕的长寿模样。

阿拉社区

百岁顾根富 收到“福寿康宁”牌匾 与97岁老伴相守八十余载 心态好是长寿秘诀



舟山新版业主大会“操作指南”公开征求意见 新增物业管理委员会成立流程,完善公共收益管理

□记者 裴驰宇

本报讯 小区业委会怎么成立?换届选举流程如何规范?公共收益又该如何管好?这些困扰不少小区业主的“关键小事”,即将有更清晰的“操作说明书”。记者从舟山市住房和城乡建设局获悉,该局起草的《舟山市业主大会、业主委员会成立

和换届指导手册(2026年版)(征求意见稿)》即日起面向社会公开征求意见。

据悉,本次修订是在2022年版指导手册基础上进行的。因《浙江省物业管理条例》于2025年修订,新版手册结合我市实际进行了较大幅度的完善:不仅新增了物业管理委员会的组建操作流程,还进一

步细化了小区公共收益的管理规定,并增加了三个配套工作指引作为附件。

记者查阅征求意见稿发现,手册内容十分详尽,涵盖首次业主大会会议从成立筹备组、产生委员候选人、发布公告,到召开大会、备案的全流程,并附有近40份推荐文本,对公告怎么贴、选票怎么设计、

计票会议纪要怎么写等,都给出了“模板”。针对业委会换届,手册还区分了“正常换届”与“非正常换届”,明确了不同情形下的牵头组织主体和操作步骤。

据介绍,这份手册旨在进一步规范我市业主大会、业主委员会的成立和换届工作,促进其有效发挥自治管理作用。