

# 关照慢行者,让城市更有温度

近日,在浙江嘉兴南湖余新镇的公路上,一幕“慢镜头”温暖了许多人:公交车司机金师傅远远看见一位老人拎着重物赶往站台,于是缓缓降下车速与老人“同频前行”。后车见状一同减速,乘车人用镜头定格下这份温情。在媒体采访中,金师傅说老人是这趟公交车的常客,错过这班车还要再等40多分钟,所以他特意放慢车速,跟在老人身后行驶了100米。

这样的等待已经形成默契——在当地,“适当等待”被明确写入公交服务规范。看年龄、看物品、看步态……司机根据实际情况判断站旁行人是否在赶车,努力做到既不让赶车人失望,也不让乘车人久等。

《人民日报》:为偏远乡村保留一定频次的“慢火车”或公交线,“等一等”仍有刚需的城乡居民;数字化浪潮中,为老年人保留人工窗口或电话

热线,“等一等”蹒跚在信息高速公路上的他们;城市更新的步伐下,在追求美观与整洁时,给小商贩留有一席之地,“等一等”靠此维系生计的家庭……看到不同群体的差异,主动为那些“走得慢些”“负担重些”的人们调整节奏,让他们更加从容地前行,是一个包容共享社会的应然之举。

倡导“等一等”,与追求效率并不矛盾。更高效率、更高质量的发展,归根结底是要实现更普惠的民生福祉,这是以人为本的内在要求。飞速前进的时代列车在站台深情等待,是为了让更多人共享发展的成果。我们追求“中国速度”,更守护“中国温度”;我们向往“日新月异”,更确保“一个都不能少”。

“等一等”,是为了共同抵达。每个人都成为温情的传递者,我们的社会就不仅仅是一台高效运转的精密仪器,更是

充满尊重与温暖、彼此守望的大家庭。

大河网:现代城市常被诟病为钢铁丛林,但金师傅的温和等待,恰是对这种偏见的温柔反驳。他的方向盘不仅掌控着车辆方向,更调节着社会的温度。值得深思的是,为何这样一个本属寻常的举动会引发如此强烈的共鸣?或许正因在效率至上的时代,我们太久没有看见公共空间里这种不催促的善意。网友的百万点赞,实则是都市人对“被等待”的集体渴望。

这场慢行等待蕴含着深刻的社会命题:城市的现代化程度,从来不取决于最快的交通速度,而在于它是否愿意为最慢的脚步停留。金师傅所在的城乡公交线,恰是观察社会变迁的绝佳窗口——当城市化浪潮席卷,那些被甩在时代身后的长者,正需要这样的“减速带”来获得安全感。

《工人日报》:全网热议的“慢等待”,是长期积淀的素养。年复一年的线路奔波,日复一日的持续坚守,让这位公交司机把方便乘客从规定变成本能,将体恤他人刻进了骨子里。到站停车是守护公共秩序的底线要求,减速等待则是超越规则的主动担当。当善良为规则注入了人性温度,公共服务便不再是机械的流程执行,而是有温度、有情感的人文关怀。

当下的我们,似乎总被快的浪潮裹挟前行。赶早高峰的地铁、追项目的截止日期、抢电商的促销优惠……步履匆匆间,不少人渐渐忽略了身边的温暖。其实,善意也许不需要惊天动地的举动,地铁里为老人起身让座、雨天里为陌生人倾斜雨伞、路口前为行人轻踩刹车……这些看似微不足道的片段,如同散落人间的星火,是驱散人际冷漠、凝聚社会温情的力量。

山东临朐马玉顺:这几年,与老友们交流时,我发现有些老人常常焦虑自己的未来,焦虑儿孙的学习、工作和生活。10月31日《哲理故事》刊发的《去码头整点儿薯条》一文,讲到两只海鸥的对话,一只海鸥问另一只海鸥“我们该飞向哪里”“活着到底是为了啥”,对方两次都回答:“去码头整点儿薯条。”作者感悟道,生命的意义除了有遥远的远方,也在于眼前的每一个瞬间;与其为不确定的未来焦虑内耗,不如做好眼前该做的事。这篇文章蕴含的道理,会对正处于焦虑敏感期的老年人有一定的启发作用。

河南郑州李朝云:我平时用手机较多,耗电快,每天都得充一次电。但充电时经常遇到速度慢的问题,我听说长时间充电影响手机电池的寿命,为了不耽误第二天使用,我常常在半夜起来给手机充电。最近,看到《百事顾问》版刊登的《手机充电慢 检查三地方》一文,我按照文章里的方法逐一检查、排除故障后,手机充电速度明显快了很多。特别感谢老年报分享这么实用的方法!

石家庄王银海:我经常感到烧心,特别是晚上睡觉时很难受,影响睡眠。读了《几种日常食物可缓解胃酸烧心》一文,我按该文提供的五种食物试了试,果然有效。这个小妙招简单实用,对老年人颇有助益。

石家庄董天恩:10月22日刊登的《气温下降 警惕心血管疾病》,是一篇及时又实用的好文章。当前冷空气频繁,老年人血管弹性较差,难以适应这种骤变,有些老人会出现人们常说的“中风”症状。这篇文章,对老年人健康防病具有很强的指导意义。

当年,我在医院工作时,每到这个季节,住院床位就格外紧张,只能临时在病区增设床位。有时,医生们甚至忙得连吃饭时间都没有。现在想来,那时若有这样的防病知识普及,这类患者定会大幅减少。

保定涿州杨虎生:读了《我家特有的“廉香”》一文,我为作者一家四代坚守的清廉家风点赞。身为一名从事纪检监察工作多年的党员,我接触过许多反面典型。

在日常生活中,我常把有关部门发布的案例讲给妻子和女儿听。妻子在单位做了多年财务工作,始终坚守底线,即便退休多年,仍被单位同事称赞。女儿走上工作岗位后,也一直积极进取、表现优秀。我们全家始终认同作者的感悟:清廉是恒久的家风,坦荡是踏实的幸福。

石家庄王喜元:看了《张小珍:我用热血为生命“续航”》一文,我深受触动。张小珍十六载初心不改,以热血为生命续航接力,值得我们致以深深敬意。愿这样的好人好事蔚然成风,涌现更多温暖人心的力量!

## 读者交流

### 呼吁阅览室留旧报

陕西西安李树文:读了《旧报纸不必收得太勤》一文,我深有同感。我是一名老报迷,隔三差五就去图书馆的阅览室读报。那里报刊丰富,堪称“报纸的海洋”。但我发现,不少报架上往往只有当天的新报,前些天的旧报早早就被收走。即便在单位退休办的阅览室,旧报也常常不知所踪。

许多老人一直保持着读报的习惯,无论是图书馆还是单位退休办的阅览室,都有不少老人在享受读报的乐趣。我真心希望老年朋友们能放下手机,毕竟长时间看手机对眼睛的伤害不小。

为了增长知识、了解天下事,老年朋友们不妨多读读报纸。同时,我也呼吁各阅览室能多留存旧报几日,方便老人们阅读。

## 读者说事

### 写回忆录充实生活

天津许培良:尚未退休时,我曾设想过自己的晚年生活,譬如含饴弄孙、旅游观光、垂钓等。半年前,我退休了,又感到了生活的不适与迷茫。有一天,我静下心来思考,何不趁现在身体健康,思维敏捷,来写一下自己的回忆录呢?

这个想法很快得到老伴和子女们的支持。就这样,我开始研究回忆录里的内容。我决定分三部分来写,分别是《我的求学生涯》《我的教育人生》和《我的人生传记》。目标一旦确定,便付诸行动。每天无论有多忙碌,我都会腾出一些时间来写作,其中

有趣的片段还会给报社投稿。目前,我已陆续发表了《我当过“小先生”》和《当年办校刊》等文章。

我认为,人到老年,能进行写作是一件很幸福的事情。能为后代留下几部回忆录,是一件很有意义的事,我也将因此开启老年生活的新篇章。

## 提个醒

### 照看孩子不要分心

河南郑州李进:最近,我推着两岁半的小孙女,到小区附近的娱乐广场玩。刚在长廊的椅子上坐下,就见一位满头大汗的老人,慌慌张张地跑过来问:“同志!你有没有看到一个穿红衣服、三岁左右的小女孩?她刚才还在这边跑,一眨眼就不见了,可把我急坏了!”我连忙回应:“我刚坐下,没留意到,孩

子跑的时候你没跟着吗?”老人满脸懊悔:“我看她自己玩得挺好,就坐下来刷了一会儿手机视频……”我赶紧催他:“别耽误了,赶紧找找,孩子说不定跑哪里玩去了!”这位老人最后在跳舞的人群旁找到了孩子,我看到他脸色都白了,显然是吓得不轻。

如今,老年人帮子女带孩子是个很普遍的现象,但

带娃可不是件轻松事,尤其孩子到了会走会跑的年纪,更得寸步不离。在这里,我也想提醒各位带娃的老人:带娃时千万别心存侥幸刷手机。手机可以稍后再看,电话也能抽空接打,但孩子的安全容不得半分疏忽,必须时刻让孩子在自己的视线范围内,才能最大程度避免意外发生。

## 文体聚情 桑榆添彩

# 2400 余名老同志乐享文体盛宴

本报讯(记者 李晨阳)“保持这个步频,我们再加快速度,争取绕湖走两圈!”11月6日上午,在石家庄水上公园的环湖步道上,72岁的闫宏一边调整呼吸,一边鼓励身旁的同伴。上午10时30分,随着最后一批老同志顺利抵达终点,省(中)直单位老干部工作第三协作组举办的健步走活动顺利收官,这也为河北省委老干部局主办的年度运动会系列活动划上句号。本次系列活动持续半个月时间,覆盖八个协作组,累计吸引2400余位老同志参与。大家在健步走、书画、乒

乓球、象棋等活动中,共同营造出一幕幕热闹而温馨的画面。

今年72岁的闫宏是省卫健委的退休干部,这是她第一次参加协作组举办的健步走活动。“2016年我曾突发急性心肌梗死,医生嘱咐康复后一定要坚持适度运动。”走在步道上,她向记者分享着自己的经历,“从那以后,我开始每天早餐后绕着小区步行,这一坚持就是6年。”为了参加这次活动,她特意换上舒适的运动装和软底步行鞋,“既能和老朋友相聚,又能锻炼身体,这样的活动我一定要来!”

回溯整个系列活动,各协作组活动精彩纷呈,各具特色。书画笔会现场,60岁的刘庆来手握毛笔,悬腕蘸墨,写下“春风暖桑榆 鹤发映丹心”,字迹苍劲有力。他笑着坦言:“退休前就喜欢书法,现在能和老朋友们一起交流,心情特别舒畅。”乒乓球赛场上,64岁的王刚发球时身体前倾,接球时步伐灵活,即便失分,他也笑着跟对手握手称赞:“你这反手打得漂亮!”象棋对弈比赛则弥漫着另一种紧张而愉快的气氛。楚河汉界两侧,老同志凝神思考,偶尔有观棋者忍不住轻

声提醒,随即被旁人“嘘”声制止,引来一阵会心笑声。

本次系列活动的成功举办,不仅丰富了老同志的精神文化生活,满足了他们多样化的文体需求,也通过协作组联动机制,加强了省(中)直单位老同志之间的交流,进一步增强了老同志的凝聚力。“以前总觉得退休生活单调,没想到运动会让我认识了这么多新朋友。”74岁的彭永刚感慨道。省委老干部局相关负责人表示,后续将认真收集老同志的意见建议,结合需求策划更多活动,让大家感受晚年生活的精彩。

## 大千世界 鸡毛蒜皮 想说就说

来信地址:石家庄市中山东路313号燕赵老年报读者茶座  
电子信箱:yzlnbdzcz@163.com