

2016年起实施自营自管模式,不仅设施好了、收费降了,居民的福利也多了

# 东成大厦连续7年给业主发红包

长沙晚报全媒体记者 邓艳红

“业主们领红包喽!”5月6日,芙蓉区东成大厦像过年一样热闹:小区入口挂上了喜庆的横幅,前来领取红包的业主们排起了长队,人人喜笑颜开……

东成大厦是一个自管小区,共有146户业主,今年已是连续第7年给全体业主派发公共收益分红,收益主要来自小区停车费、广告费、场地租赁费等。

除了每年派发红包外,东成大厦还利用公共收益对小区基础设施进行了改造,去年更是投入百万元,在小区楼顶建成了光伏发电项目。



业主们正在领取小区公共收益分红。受访者供图

## 业主自掏百万元建光伏发电项目

光伏发电不稀奇,可业主们自掏腰包建光伏发电项目,这很不简单。“业主自己花钱建光伏发电的小区,在湖南可能还是第一个。”东成大厦业委会委员蒋士军告诉记者。

长沙东成大厦是1999年交付使用的老旧小区,由于年久失修,小区楼顶出现了漏水的问题,住顶楼的几户人家,对此非常苦恼。另外,在用电高峰时段,小区也时常出现电力负荷不足。

“建设光伏发电项目,一开始就是为了解决顶楼漏水和电力负荷不足的问题。”蒋士军说:“这是一个需要勇气才能下的决定,因为建设光伏发电项目需要花费一百多万元。”

在征求业主意见时,小区共146户业主,有超过100户业主支持建设光伏发电项目,这让业委会吃下了定心丸。

2023年5月24日,东成大厦的光伏发电项目正式投入使用。业主们告诉记者,光伏发电带来了3个好处,一是起到了防漏水作用。自铺设光伏发电设备后,顶楼的几户业主再也没有漏过水了。二是补充了电力负荷的

不足。每天上午11时至下午2时和下午5时到9时,是东成大厦的用电高峰,光伏发电可以起到补充作用。三是增加了公共收益,光伏发电主要是商用。蒋士军给记者算了一笔账,光伏发电到现在快一年了,发了约14万度电,产生的收益是14万元。

记者了解到,不光是建成了光伏发电项目,这些年来,东成大厦利用公共收益还完成了电梯、中央空调、自来水、数字监控等十大设施更新改造。

## 今年每户分红1000元

5月6日,在东成大厦21楼的物业管理中心,来领红包的业主排起了队,小区业委会成员正对照着名单一一发放。“今年是第7年发红包了,日子越来越好了。”

以往都是在过年发红包,今年由于东成大厦业委会要换届,而很多业主没有住在小区,为了让业主少跑一趟,便把换届选举和发红包放在一起进行。“虽然不是过年,但这场面和过年一样热闹。”一位业主说。

东成大厦日子越来越好也体现在红包的金额上。“最开始是200元,后来是400元,然后500元,2021年是880元,去年就涨到了1000元,红包金额越来越大。”业主们向记者细数每年的变化。“今年建设和改造基础设施用了不少钱,但我们仍然决定今年每户发红包1000元,不能比去年少。”蒋士军告诉记者。

## 小区物业费逐年递减

“能有这么多收益,小区业主自营自管模式立了大功!”蒋士军告诉记者,东成大厦是老旧小区,此前水、电等很多方面都存在隐患,管理也无法跟上业主的需求。2016年起,在全体业主共同努力下,大厦正式开始实施业主自行管理模式。

“自营自管”的模式,让东成大厦管理好了,收费降了,福利多了。记者了解到,这些年来,小区商铺的物业费从3.6元每平方米降到了3元每平方米,住宅的物业费从1.6元每平方米降到了1.2元。如今,小区正在征求意见,拟进一步降低物业费。

他为游客送出两箱伞,全城为他点赞,这位新长沙人说——

## “长沙很温暖,我想为她做点事”

长沙晚报5月7日讯(全媒体记者 邓艳红)

“请你们把伞分享给需要的人!”5月2日晚,长沙阴雨绵绵,在长沙地铁1号线五一广场站,一名男子从车上搬下来了一箱伞交给正在执勤的民警,随后便驾车离开。民警只拍下了车子远去的照片,车牌为湘A068QP。3日,长沙晚报对此进行了报道。报道引起了巨大反响。不少市民留言:“太温暖了,谢谢你,湘A068QP车主!”“这把伞,温暖了一座城”……



民警为翁先生送上了“公交公安小熊”和爱心抱枕。受访者供图

7日,记者从市公安局治安分局获悉,经多方联系,民警终于找到了这位热心的车主,一位在长沙居住了10多年的福建人翁先生,一位80后帅哥。

“不过是举手之劳的事情,那么多人为我点赞,都不好意思了……”7日,记者和翁先生聊起这事时,他腼腆地说。

翁先生告诉记者,今年五一假期,他的几个亲戚从老家来长沙玩。5月2日晚,他驾车带着亲戚来到五一商圈。当时下着雨,在地铁1号线五一广场站,翁先生看到很多游客因为没有伞,急着找地方避雨,民警们也冒着雨在执勤。

于是,翁先生将车辆临时停靠,从附近商店买了若干把雨伞,用一个纸箱子装着交给民警,并请他们将伞发给游客。“我本来想自己发的,但五一广场实在不好

停车。”翁先生说,“由警察同志发伞,游客能加倍感受到长沙的温暖。”随后,翁先生继续带着亲戚游玩,在国金中心附近,他又买了一箱伞让在那里执勤的民警将伞分享给游客……逛累后回到家,翁先生很快就睡着了。

可第二天刚醒来,他就收到了朋友们纷纷发来的信息:“哥们,这是你的车牌号吧?你太牛了!”“做好事不留名,你行啊……”他才知道这件事竟引起了这么大关注。

公安治安分局的民警联系上翁先生,并提出要上门对他进行表扬。翁先生则会打搅同事上班为由婉拒民警上门,只身一人来到公安治安分局。民警为他送上了“公交公安小熊”和爱心抱枕。其实,翁先生是不想让同事知道这件事。

“长沙是一座十分有温度的城市,作为一名新长沙人,我也很乐意为她做点事!”翁先生对记者说。

扫码看辣视频

《地铁口多了一箱伞,真相很暖心……》后续

## 长沙市存量房交易系统升级 8日上线运行

长沙晚报5月7日讯(全媒体记者 孙占锋 通讯员 汤丽萍)办理存量房(二手房)交易备案将有新流程,全程只需签署一份合同。7日,记者了解到,长沙市房屋交易管理中心近日对存量房交易系统进行了升级,8日正式上线运行。

此次系统升级主要内容包括优化业务

信息录入,增加网签服务端、规范合同示范文本以及提升查询服务能力等方面。交易全过程只需签署一份合同,将实现“一份合同打通关、一套数据办全程”。买卖双方可以自行在长沙住房APP提前录入和上传相关信息资料,减少往返申请办理时间,提升业务办理时效。

办理存量房网签备案可根据贷款方式灵活选择经纪机构授权签约点、公积金中心或银行授权网点,搭建了交易双方、经纪机构、金融机构的直通桥梁;也可自主在长沙市房屋交易管理中心服务窗口办理,三类服务场所完成房屋网签合同备案手续后信息资料推送至不动产登记中心、税务等相关单位,无需重复递交

合同资料,同时,可随时通过长沙住房APP查看业务全流程办理进度。

长沙市房屋交易管理中心相关负责人介绍,系统升级后,已录入但未办结的业务可继续按照原有流程完成办理,但须于5月25日前全部办理完成或将业务取消后按新流程办理。新发起的业务将按升级后的流程进行办理。

## 存量房交易实现一份合同打通关

## 健康

责编/徐媛 美编/何朝霞 校对/肖应林

### 八段锦 动作详解

#### 练习八段锦 要动作与呼吸配合

八段锦的练习不受时间、空间的限制,不仅适合中老年人,也适合青少年、上班族,可作为一项日常的养生活动。但李文龙提醒,八段锦练习重在坚持,且要配合呼吸吐纳。“我们关注到网上有很多的教学视频,有些讲得挺好,但也有不少不准确的地方。练习八段锦是有讲究的,动作不到位,效果也会大打折扣,一定要结合呼吸方式,做到招式与‘呼吸’合一。”

八段锦是一种综合健身功法,实践效果因人而异。每个人的身体状况和运动能力都不同,因此需要根据自身实际情况进行调整和适应。如有不适或疼痛,请立即停止并寻求专业人士建议。建议在经验丰富的教练或指导者带领下练习,及时纠正错误姿势并提供个性化指导,以确保安全和有效。

呼吸方式:转腰时吸气,复原时呼气;屈膝半蹲成骑马势。头部及上体前俯,然后作圆环形转腰,转动数圈后再反方向转腰。

易犯错误:摆转时挺胸展腹,上体后仰;上体侧倾与向下俯身时,下颈不要有内收或上仰,颈椎部肌肉尽量放松伸长;马步下蹲要收髋敛臀,上体中正。

注明:此动作活动较为剧烈,血压高、心脏病患者慎做。亦可左右旋转一圈即可。

预备式  
动作要领  
头向上顶,下颌微收,舌抵上腭,双唇轻闭;沉肩坠肘,腋下虚掩;胸部宽舒,腹部松沉;收腕敛臀,上体中正。

呼吸方式  
呼吸徐徐,气沉丹田,调息6~9次。百顶上颚,鼻呼吸吸36次,速度以耳朵听不到呼吸声为宜,这样可以一夜留在肺里的浊气呼出。



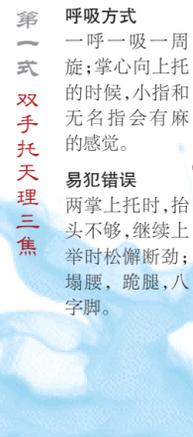
呼吸方式  
一呼一吸一周旋;掌心向上托的时候,小指和无名指会有麻的感觉。



易犯错误  
两掌上托时,抬头不够,继续上举时松懈断劲;塌腰、跪腿,八字脚。

呼吸方式  
采用自然呼吸。

易犯错误  
两手向下摩运时低头,膝关节弯曲。



呼吸方式  
展臂和拉弓时吸气,复原时呼气;左手食指向上,拇指斜向上,做法正确会有麻胀的感觉。



易犯错误  
端肩,弓腰,重心偏移,晃动,步法不灵便。

呼吸方式  
击拳时呼气,收拳时吸气;“两眼睁大,向前直视”。

易犯错误  
冲拳时上体前俯,端肩,掀肘;拳回收时手腕不明显,抓握无力。



呼吸方式  
上举吸气,复原时呼气;右手翻掌上举,五指并紧,掌心向上,指尖向右。



易犯错误  
掌指方向不正,肘关节没有弯曲度,上体不够舒展。

呼吸方式  
足跟提起时吸气,足跟着地时呼气;足尖用力足跟悬。颠足而立,拔伸脊柱,下落振身。

易犯错误  
上提时端肩,身体重心不稳。



呼吸方式  
向后望时吸气,复原时呼气;两手掌心紧贴腿旁,然后头慢慢左顾右盼向后观望,看自己指尖。



易犯错误  
上体后仰,转头与旋臂不充分或转头速度过快。

呼吸方式  
体息安详周身放松,均匀呼吸鼻内旋。两手相叠小腹处,将气收归下丹田。

注意事项  
周身放松,呼吸自然,收功时心平气和;收功后,适当做一些整理活动,肢体放松等。



呼吸方式  
体息安详周身放松,均匀呼吸鼻内旋。两手相叠小腹处,将气收归下丹田。



呼吸方式  
体息安详周身放松,均匀呼吸鼻内旋。两手相叠小腹处,将气收归下丹田。

呼吸方式  
体息安详周身放松,均匀呼吸鼻内旋。两手相叠小腹处,将气收归下丹田。

# 年轻人热练八段锦 中式养生也很潮

与呼吸配合,今日,中医专家为市民详解八段锦入夏后养生首选八段锦,练习八段锦要动作

## 年轻人爱上八段锦 健身小白也能行

“早晨练一会八段锦,浑身都很通透”“00年,早上7点八段锦,晚上9点刮胆经,整个人精神都好了,黑眼圈消失”“90后每天必须做八段锦,从质疑,到理解,再到成为粉丝”……记者在多个社交平台上搜索后发现,八段锦正逐渐为越来越多的人接受并尝试。

八段锦,这一源自北宋的古老养生功法,如今已在中国校园内崭露头角,赢得了众多年轻人的追捧。中国国家体育总局发布的一条八段锦视频在网络平台的播放量已突破千万次大关,许多热衷于此功法的年轻人相互戏称为“锦友”,积极在线分享他们的跟练体验和心得体会。

长沙市中医医院(长沙市第八医院)老年病科、中医经典病房主任、副主任医师李文龙介绍,八段锦功法以中医理论为基础,通过调身、调息、调心等手段,可以疏通人体经络,调节脏腑机能,改善人们的不良心理状态,保证人体气血畅通。

“八段锦任何群体都可以学,不分年龄,不分男女,不分老少,所以在群众中普及程度比较高。”李文龙说,他每天都会和科室的医护人员一起,带着住院患者一起做八段锦,通过呼吸吐纳配合,可以很好地帮助老年人调理五脏六腑,并起到固肾健体的作用。

亲爱的读者朋友,如您需要结婚公告、爱情表白、结婚纪念;需要生日祝福、升学庆祝等家中喜事;的登报纪念事宜,敬请登录微信公众号“长沙同城通”办理。(长沙晚报)来为您留下珍贵的回忆。

结婚周年纪念  
时光荏苒,蒋志雄先生与易女士结婚登记四载,恰逢相爱十周年纪念日,谨以白头之约,书向鸿笺,折愿一生一世,琴瑟和谐。特此登报,以作留念。

本版漫画 何朝霞

