

# 梅花桩上扭秧歌、耍花枪、练健身球…… 八旬老人独辟蹊径锻炼身体

□本报记者 李霞

“都说东北的大秧歌好看，我在梅花桩上扭秧歌也可好看！”5月13日上午，在市区青年公园内的一处梅花桩前，年过八旬的黄运德腰间系上绿丝绸，手持彩扇踏上梅花桩，一边在梅花桩上扭秧歌，一边自豪地说。

## 梅花桩上徒步如飞

“开门红那个红四方，欢欢喜喜扑打着你的胸膛，开门红那个大风光，漫天喜气蒸腾出更多梦想……”当日上午9点多，伴随着音乐，黄运德双脚踏上梅花桩，在一个个小木桩上时而疾步如飞，时而缓步慢行，双手和身子还配合着音乐，敏捷地做出一个个动作。一时间，彩绸、彩扇像蝴蝶一样围绕着他飞舞，煞是好看。

扭完秧歌，黄运德又手持两颗鸡蛋大小的健身小球，登上梅花桩，表演起他自创的《梅花桩老人系列健身操》来，同样获得了围观者的掌声。

黄运德今年80岁，家住青年公园附近的星河湾小区。他是卫东区一家企业的退休干部。由于经常锻炼的缘故，黄运德看上去面色红润，精神矍铄。

“过去我有糖尿病、心脏病，2012年还犯过脑梗死，在床上躺了半年多，后来慢慢学会站立、走路，刚学走路时，我根本走不成，得一边一个家人搀着才行……”黄运德告诉记者，他刚退休那十几年，天天忙着看电视、打牌，时间一长，很多毛病都出来了。后来，老伴又患瘫痪，他成天忙着照顾老伴，这样一过又是五六年，老伴去世后，他才发现自己身体大不如前。

“2012年我患脑梗出院后，医生嘱咐我要多锻炼身体。”黄运德说，从那以后，他经常来青年公园内走路锻炼身体。2014年春季，他想要变个花样锻炼身体，正巧见到公园里有梅花桩，于是，黄运德便想到了在梅花桩上走路、扭秧歌。

## 练出健康好身体

黄运德说，他是一个认准了一件事就不轻易放弃的人。自从爱上走梅花桩后，一年365天，只要不刮风下雨，他就在梅花



在青年公园的梅花桩上，黄运德一边快步行进，一边跳起了扇子舞，让旁边的围观者不住称奇。  
本报记者 李英平 摄

桩上练习。刚开始练习时，黄运德只是像别人一样在上面行走，后来走熟练了，他又自创了在梅花桩上边走边扭秧歌、耍花枪、练健身球等各种动作。

“现在我是一天不练，浑身

不得劲儿！通过走梅花桩，我还认识了许多朋友，大家天天一起锻炼、一起说笑，人也变开心了！”黄运德说，一分付出就有一分收获。如今，他的血压、血糖都正常了，心脏病也好了，一年

四季很少生病。

黄运德的老朋友徐德贵告诉记者，过去，他也不大爱锻炼，如今，在黄运德的影响下，他也爱上了走梅花桩舒展筋骨，感觉自己身体状况也好多了。

## “爱家、爱孩子、更爱自己！” 张珍珍获得 “全国十大辣妈”称号

□记者 李霞

本报讯 5月15日，记者在市一中附近的清华园小区采访时了解到，该小区居民张珍珍由于教育孩子有方，打扮优雅时尚，近日在腾讯网、微童星传媒等单位主办的全国大型亲子封面秀——《百变辣妈》评选活动中，被评为“全国十大辣妈”。

张珍珍今年30岁，儿子王晨博今年6岁，女儿王艺菲今年4岁，都在上幼儿园。当天上午8点多，记者见到了正要送两位小家伙上学的张珍珍。披肩长发，脸庞秀美，黑白相间的连衣裙衬托着窈窕的身材……初见张珍珍，记者感觉她比实际年龄要小许多，完全不像是两个孩子的母亲。当记者正夸她看上去非常年轻、保养得很好时，还没等她说话，儿子王晨博就自豪地接过了话茬儿：“那当然了，我妈咪是我们全国小朋友中最漂亮的妈妈！”

张珍珍告诉记者，有不少原先很美丽的女孩子结婚生子后，成天总是围着孩子、老公及家庭打转，很少顾得上像婚前那样收拾打扮自己了，她并不想这样。有了孩子后，她仍爱穿衣打扮，总是将自己收拾得漂漂亮亮的。

张珍珍说，上月中旬，她从网上偶然了解到腾讯网、微童星传媒等单位主办的全国大型亲子封面秀——《百变辣妈》评选活动，按照要求，她将自己和两个孩子精心打扮一番，拍了一张母子三人的合影并附上一篇自己写的《家有两宝的幸福辣妈》小文章一并寄给了活动主办方，没想到居然夺得“全国十大辣妈”称号，让她感到非常开心。3天前，刚接到此消息的她还特意将其发到朋友圈中，和大家分享她的这份快乐。

## 早教活动进社区 增进亲子关系

□记者 王民峰

本报讯 “希望多开展一些早教方面的活动，帮助家长解决育儿困惑。”5月15日，西苑社区早期教育指导中心在西苑幼儿园开展了“社区宝宝入园”体验活动，80后妈妈崔女士说，幼儿园给宝宝和家长们提供了活动交流的场所，增进了亲子关系，让她感受到了育儿的快乐。

据悉，去年12月底，湛河区九里山街道结合西苑社区实际，依托西苑幼儿园的教育资源成立了西苑社区早期教育指导中心，专门为0至6岁的婴幼儿及家长开展亲子活动、科学育儿、专家咨询等公益性活动，填补了湛河区社区早期教育指导方面的空白。

5月15日上午，九里山街道办事处联合西苑社区早期教育指导中心在西苑幼儿园开展了“社区宝宝入园”体验活动，早教志愿老师带领宝宝和家长们参与了有趣的亲子游戏活动，如“好玩的海洋球”“爬爬乐”“可爱的布娃娃”，体操班的孩子还表演了舞蹈节目。有的家长围着老师交流自己在早教过程中遇到的困惑与问题，老师则耐心给予解答。

## 病房成了小课堂

### 雷锋小学五(8)班学生轮流辅导住院同学

□记者 杨元琪

本报讯 对于学生来说，生病住院不仅要承受身体上的痛苦，落下大量课业，更会带来心理负担，但这些问题对于家住湛河区轻工路街道新东社区的许诺亚来说算不上什么，因为她有一群“小老师”，每天给她辅导功课，向她叙说学校里的趣事。

5月14日下午，市第一人民医院骨科病房里不时传来孩子们的欢笑声，记者推开门，原来是许诺亚的同学来给她补课了。“要先找出最大公倍数，然后再计算……”班长陈非凡趴在许诺亚身边，给她讲解当天数学课上老师教授的内容，

许诺亚认真地听着，丝毫没有注意到记者的到来。辅导完数学后，陈雨佳和焦智田又开始给许诺亚辅导语文功课，小伙伴们神情专注，还真像小老师。“你没去听课，还考了93分，班上好多同学都没你考的高。”和晴在为许诺亚批改完数学试卷后说。

“好了，好了，功课都做完了，该我给许诺亚讲讲学校的事了。”一直站在床尾的李欢儒挤到了许诺亚面前，向她叙说当天学校发生的趣事，然后又从兜里掏出一张皱巴巴的作业纸，上面写满了摘抄下来的笑话。记者问许诺亚想对同学们说些什么，她有些羞涩，弱弱地说了一声：“谢谢大家。”

陈非凡说，许诺亚住院后不久，其所在班级雷锋小学五(8)班的老师在班里征求同学意见，看谁愿意当“小老师”，去医院给许诺亚补课。全班一共50人，49人都举手了。“剩下的那个人为什么不愿意？”记者问道。“这个人就是许诺亚。”陈非凡告诉记者，老师每天会挑出五六个当天课程掌握较好的同学组成补课小组，放学后由其中一名同学的家长带领来到医院病房，待补课结束后由家长接回家，当天已是她第二次来给许诺亚补课了。焦智田说，通过给许诺亚补课，自己所学的知识也得到了巩固。

据许诺亚的父亲许东辉介绍，许诺亚右腿粉碎性骨折，住

院已有半个月了，至少要经过半年的休养才能下地走路。刚开始他担心孩子耽误学习，打算让孩子休学或是留级，后来老师组织同学来补课，他发现许诺亚还能跟上教学进度，让他很是欣慰。“能有这样的同学和老师真是幸福。”邻床的患者家属杨书克告诉记者，每天都有好几个小学生来给许诺亚补习功课，也给沉闷的病房带来了不少欢乐，老师抽空也来探望，帮她缓解心理压力。

“许诺亚平时成绩很好，要是因为伤病落下功课就太可惜了，同学们通过给她补习功课，自身也得到了锻炼，我们会坚持到许诺亚康复的。”许诺亚的班主任潘亚红说。