

做家务 忙练武 洪美玉年过八旬能劈叉

□本报记者 牛超/文 彭程/图

红上衣、黑裤子、白布鞋，头发花白，脸上略施淡妆，面对记者，她挥刀、舞剑、打拳，练健身球样样在行，根本不像是已经88岁的老人。这人就是洪美玉。

洪美玉是市住建局的退休职工，家住市区开源路原市毛巾厂家属院。10月22日上午，记者来到她家，老人正在收拾屋子。

“她就闲不住，除了练武，平常在家就是收拾屋子、做饭……大忙人。”老人的儿子笑着说。

中年开始习武

老人并非出身武术世家，而是从中年才开始习武。据洪美玉说，当时，她有严重的胃病、胆结石，有时饭都吃不下去，“吃啥吐啥”，为了治病，老人打过鸡血、做过针灸……但身体仍然很虚弱。

在这种情况下，洪美玉开始学习武术。“那是1968年，在市工人文化宫，跟着一位叫郑元木的老人学习杨式太极拳等。”洪美玉说，当时，她每天三四点就起床锻炼、学习，不懂了就找老师问，经过几年的努力，她掌握了24式、88式等太极拳的精髓。

后又跟着许良甫学习太极剑、太极拳等。除了锻炼，老人还努力向武术的巅峰“进军”，她积极参加中国武术段位考试，目前，她已是中国武术四段。经过多年的锻炼，老人的身体越来越好。

“前段时间去检查身体，她除了血压有些高，其他都没问题。比我身体都好，我还有脂肪肝哩。”老人的儿子说。

义务传授武艺

老人不但自己练武，还长年在市工人文化宫义务教别人。一位跟她学习的“武友”去了深圳，现在没事还常与她电话联系。

老人的老家在上海。回上海探亲时，她仍保持着每天早上晨练的习惯，遇到有想学的市民，她也热情传授。而在传授技艺的同时，她发现当地有一种木兰拳很



年过八旬的洪美玉老人打起了木兰拳。

适合女性学习，便积极学来。

“这套拳不但好看，而且能锻炼身体各个部位。”老人说着，忍不住比画起来，扭腰、抖肩、跺脚、屈腿……动作优美、连贯如行云流水。

由于住得离市工人文化宫较远，老人如今已很少去那里，但她每天都保持着晨练的习惯。

“每天早上六点准时起床，背着背包，拉着小推车走着去市地质纪念碑附近锻炼，风雨无阻。”老人的儿子说着给记者拿来一个背包，里面有健身球、剑、扇子等，而拉的小推车里则有刀等锻炼工具，“一练就是两个多小时”。有时遇到下雨等不好的天气时，家人不让她出去，她习惯了，“她习惯了，不让出去难受，所以下雨、刮风照样去锻炼”。

80岁时还在劈叉

老人的家里放有不少照片，记者翻阅发现，不少照片都是老

人在练劈叉。

有一张显示是2003年的照片，老人76岁，在市滨河公园的一棵大树旁，老人依着树练习劈叉，双腿展开几乎呈一条直线。还有其在家依着大衣柜练习劈叉的。还有一张照片是老人在地上练劈叉，照片上显示老人80岁。

“这是练武的时候练的，我现在还能劈。”老人说着，又要站起来向记者示范。由于担心出意外，在记者的一再阻拦下，老人才放弃。

“她身体好得很，前几年，有时出去，她总是一手推自行车，一手扶着肩上的东西，能走几公里路。而且老人的手劲很大，掰手腕，俺家人都掰不过她。”老人的儿子说，一次，他妻子腰痛，老人给她捶腰，“打”得她忍不住直喊疼。

2012年，老人被市体育局、市老龄委评为市第九届健康老人。

“当时，本来要评省健康老人的，结果年龄差一岁没评上，评了个市健康老人。”老人笑着说。

心态乐观 生活幸福

据老人的儿子介绍，老人的心态很好。“她一生经历了不少磨难，但她从不往心里去。”

现在，她每天除了早起晨练，平时爱在家干家务，“这屋子都是她打扫的”。目前，老人与重孙住在一起，重孙正在上小学，每天中午，老人亲自下厨为重孙做饭。

“她做饭的手艺可好了，我们家人都爱吃，而且她也不挑食，和家人都能吃到一起。”老人的儿子说。

除此之外，老人的眼睛也很好。“到现在穿针引线没一点问题。”

“我身体好，家人又都和和美、健健康康的，我还有啥不满足的。”老人说。



植绿卫东

10月23日下午，市区东北部马棚山上，卫东区政协工作人员正在山路两侧平整土地，撒播植物种子。当天，卫东区政协组织数百名政协委员和区直有关单位的工作人员来到马棚山，在长约1.6公里的道路两侧平整土地，撒播油菜花、格桑花等草籽，植绿卫东。

本报记者 禹舸 摄

黄棟树社区举办“敬老爱老”演唱会



“敬老爱老”演唱会演出现场。胡文哲 摄

□记者王辉

本报讯 10月22日晚，卫东区建设路街道黄棟树社区在榭香街与祥和街(社区内的两条小街)交叉口隆重举办了一场“敬老爱老”演唱会，吸引附近数百名居民前去观看。

当晚7时，记者来到演唱会现场，只见舞台上灯火通明，亮若白昼，居民扶老携幼搬着凳子或骑着电动车、三轮车前来观看节目。演唱会在舞蹈《中国好姑娘》中拉开序幕；戏曲独唱《村官李天成当一个问心无愧的共产党员》中，演员张玉娥以戏曲演唱的形式歌颂了一个优秀村官的典型事迹；《小沈阳模仿秀》中，一名男演员以滑稽搞笑的演出风格，逗得观众笑声迭起，掌声阵阵。随后表演的歌曲、戏曲、舞蹈等节目给观众带来一场美妙的视听盛宴。

黄棟树社区居民武富增等人向记者介绍，前来观看演唱会的老年观众(65岁及以上)每人还可以在演唱会现场领到主办单位免费提供的一份礼品。

据了解，此次演唱会由卫东区建设路街道黄棟树社区主办，辖区多家民营企业及个体工商户鼎力支持。

优越社区举行秋季幼儿运动会

□记者 杨元琪 文/图

本报讯 近日，卫东区优越路街道优越社区与淳爱幼教中心联合举行秋季社区幼儿运动会，家长与孩子积极参与，气氛活跃。

10月23日上午，记者在优越花苑小广场看到，社区幼儿运动会正在进行开幕式，五十余名小运动员正在老师带领下入场，随后又进行了团体操表演。运动会第一个项目是亲子游戏“大脚小脚一起走”，小朋友的双脚分别踩在家长脚上，两人一起向前跑，考验双方的协调能力。第二个项目是“袋鼠妈

妈”，妈妈紧抱孩子，跳跃前进。这个项目竞争激烈，曾出现过两次同时撞线的结果，只能靠加赛决出胜负。随后的亲子拍拍操把运动会的气氛推向高潮，家长的节奏明显比孩子慢半拍，逗得场下观众哈哈大笑。整场幼儿运动会以亲子游戏为主，深受家长好评。“这机会当然不能错过，再忙也要来。”幼儿家长赵春召说他和他爱人早早来到了现场，要为儿子加油鼓劲。

优越社区居委会主任刘金召告诉记者，此次社区幼儿运动会促进了孩子与家长的交流，也活跃了社区文化娱乐活动，很有意义。



家长与孩子积极参与社区幼儿运动会。

东联北社区组织秋季门球友谊赛

□记者 高红侠

本报讯 我运动，我健康，我快乐。10月22日下午，卫东区东环路街道东联北社区组织辖区内及附近的60名门球队员举办了一场秋季门球友谊赛。

当天上午，记者在该社区旁边的平煤神马集团机械制造有限公司的门球场看到，参赛队员个个气定神闲。首先上场的是东联北1号队和环东队，随着裁判的哨声响起，队员沉着冷静，弯腰击球。“2号一门得分。”随着裁判喊出，记分员在记分牌上记分。

“感谢社区为我们提供了这次交流、学习的机会。”队员张淑霞接受采访时说。

据了解，此次友谊赛共有6个代表队参加，平均年龄在60岁左右。经过三个多小时的角逐，比赛圆满结束。此次活动不仅加强了门球队员之间的沟通，同时让老年人锻炼了身体，丰富了老年人的业余文化生活。

月台河社区开展医疗保健服务月活动

□记者 高红侠

本报讯 设宣传展板、量血压、发放保健宣传页……10月20日上午，卫东区东环路街道月台河社区卫生服务站的医务人员在建工俊园小区为社区居民提供健康咨询服务。

当天上午9点多，记者来到该小区，只见居民将服务台围得水泄不通，量血压、健康咨询，旁边还有健康知识展板，内容很是丰富。

“大妈，你的血压64/131，血压保持得不错，还要坚持服药。”该社区卫生服务站的医务人员为居

民刘桂兰量过血压后说。临走时，医务人员还不忘提醒刘桂兰日常饮食的注意事项。“大夫，俺妮这段时间不好好吃饭，这可咋办？”居民张女士焦急地咨询。“有可能积食了，等孩子放学后你把孩子带过来看看。”

据卫东区东环路街道月台河

社区党支部书记李玉敏介绍，为了提高辖区居民的健康保健意识，他们联合社区卫生服务站开展医疗保健服务月活动，开展内容有诊疗服务、健康讲座、心理咨询等。近日，他们将陆续走进辖区的8个庭院，给居民提供更好的健康服务。