



2月2日,在新华区西市场街道辉光社区的小广场上,队长王连宇(前右一)和妻子董玉花(前左一)带领队员练习太极扇。

## 辉光社区“快乐太极拳队”： 健康快乐“打”出来

□本报记者 李霞文 李英平图

“卧似一张弓,站似一棵松,不动不摇坐如钟……”每天上午7点半到9点,只要不刮风下雨,新华区西市场街道辉光社区居民健身小广场上,总能看到一群中老年人手持彩扇或长剑习练太极动作。这就是该社区的“快乐太极拳队”。

### 夫唱妇随传授太极

“马步要扎牢,握拳不能太紧,动作要缓慢、有力……”2月2日上午8点多,辉光社区居民健身小广场上,队员们正在队长王连宇与教练董玉花的带领下,舒展展臂,习练陈式太极拳。

王连宇今年72岁,妻子董玉花比他小3岁,两人都是平煤神马集团四矿退休工人。

老两口学习太极拳已近20年。2015年社区成立太极拳队,

他们便成了太极拳队的“总教练”,义务教大家太极拳。

“王老师做的动作漂亮标准,董老师记忆力好,哪个动作、哪个步骤叫啥名、该咋摆姿势,她都记得一清二楚。”队员王金平说,两位老师配合得当,各有所长,而且还非常有耐心。队员很多是老年人,年纪偏大,听力较差,记忆力不太好。平时排练时,他们总会不厌其烦地教,哪个动作不对了,一点点纠正,直到每个队员都会学。

### 收获多多老有所乐

“4年前,我偶然看到这个太极拳队在广场上练习,就参与了几次,练着练着就喜欢上了这项运动。”60岁的队员张富兰说,现在她一天不练,就觉得少点啥。太极讲究动静结合,以柔克刚,通过练太极也让她悟出个好心态:无论是顺境还是逆境都要从容面

对。

今年65岁的任淑凤习练太极拳5年,过去她有肩周炎,疼起来胳膊都举不起来。如今,她的腿脚灵活了,肩周炎也很少犯,还结识了许多志同道合的朋友,生活充实,感觉“比以前自信、开朗、年轻多了”。

白鹤亮翅、野马分鬃、金鸡独立……80岁的孙秀芝是年龄最大的队员,一头白发的她一套拳打下来,仍精神十足、大气不喘。由于常年练拳,她耳不聋眼不花,身体状况不错。两年前,她还在郊区租了一小片地种菜,种的菜自家吃不完,亲戚朋友也跟着沾光。

辉光社区工作人员郑倩说,经过几年的发展,这支太极拳队队员数量已由最初的8人发展到四五十人,他们还经常参加市里及区里的各种演出或比赛活动并获奖。

## 王天意： 退休后迷上了石头

□本报记者 胡耀华

有的像元宝,有的像雄鹰,还有的像幅画,栩栩如生……2月1日,在鲁山县马楼乡峭峪口村一农家院内,一大堆形态各异的奇石吸引不少人观赏。

“这些都是我收集的,退休了,没事干,不知不觉喜欢上了奇石。”67岁的王天意说。

### 无意间踏上寻石路

王天意此前在鲁山县马楼乡政府工作,退休后回到老家峭峪口村。

峭峪口村正北3公里是鲁山县南沙河,那里河道宽敞,河水清澈,前往河边游玩的人络绎不绝。2019年3月,王天意骑着自行车到河内玩耍,意外发现几个人在寻找奇石,便也试着找,将奇石带回家让邻居们欣赏,有两块石头因形状奇特受到称赞。从那时起,王天意与奇石结了缘,有事没事便到河边捡石头。

### 收藏奇石2000余块

王天意家院内摆满了大大小小不同形状的奇石。这些奇石有的巴掌大小,有的十几公斤重,石头表面都被打磨得光滑细腻,优美的花纹令人浮想联翩。王天意拿起两块像元宝的石头说,曾有人出价购买,但他不舍得卖。因为在他看来,每一块奇石都是孤品。

起初因对奇石不了解,也不懂捡石技巧,王天意在寻石过程中没少走弯路。“才开始确实是胡子眉毛一把抓,看着光滑或有点模样的就往家搬。”王天意说,后来石友告诉他,奇石分很多类型,有图画石、色彩石、质地石、特定成因石等,形状和花纹尤为重要。在石友们的指引下,王天意不仅增长了奇石方面的知识,也提高了审美能力,现收藏奇石2000余块。

为了捡拾到更多、更好的奇石,王天意经常在河里一捡就是一整天,并把捡拾地点扩展至赵村、四棵树、观音寺等地。

### 玩石头好处有很多

“自从喜欢上奇石后,感觉生活幸福极了。”王天意说,捡石能锻炼身体,赏石能愉悦身心。“遇到烦心事时,看看家里的奇石,心情很快会恢复平静。”奇石就是一剂良药,它能改变一个人的性格,给人带来快乐。

“下一步打算把家中的奇石全部装上木座,提高它们的美感。”王天意说。

“他收藏的奇石确实不错。”同村村民韩小五说,在王天意的带动下,他也喜欢上了奇石,他们经常一起外出“淘宝”。

## 拍卖公告

我 公司接受委托,定于2021年2月11日上午10时在我公司拍卖厅,依法定程序对淘汰需整体拆除的两座4.3米捣固焦炉及附属设备、设施以整体拍卖的方式进行公开拍卖,保证金500万元整。该拍卖标的对竞买人有相关资质要求及新冠疫情防控要求,达不到资质要求的意向人不能取得竞买资格。

标的的详细资料、竞买人资格要求及竞买须知,请到我公司获取。有意竞买者,在竞买资格验证合格后,竞买保证金到达指定账户后,请携带有效身份证明,于2021年2月10日16时前到我公司办理拍卖会

报名手续,参加竞买。竞买不成功或拍卖会因故延期或取消,保证金全额无息退还。

报名截止时间:2021年2月10日16时止(以保证金到达指定账户为准,逾期到达的,不接受报名)。

标的展示时间:2021年2月8日至报名截止时间

标的展示地点:标的物所在地

联系电话:0375-2912939; 15738170001(工作时间拨打)

公司地址:河南省平顶山市中兴路工行大厦20楼

公司网址: www.baocaiauction.com

河南省宝财拍卖有限公司  
2021年2月4日

## 志愿者上门为行动不便老人服务

□记者 牛超 实习生 董婉平

本报讯 2月3日上午,平煤神马集团“五矿”吴冬梅志愿者联盟的志愿者上门为辖区行动不便的老人义诊、理发。

在新华区新新街街道前进社区龙山佳苑小区47号楼邓淑琴家,吴冬梅等志愿者为邓淑琴夫妇免费测血压。

92岁的邓淑琴说,她和老伴孙志仁都已年过九旬,老伴不仅有高血压,还有心脏病,一天要吃两次降压药。“平时没少麻烦冬梅,我们腿脚不好,出门不方便,她经常上门为我们义诊。”

“伯,你血压比较高,吃点降压药,平时饮食要清淡,要按时吃药。”吴冬梅叮嘱完孙志仁,又向他们发放了《新冠肺炎疫

情常态化防控健康教育手册》,叮嘱他们注意防疫。

81岁的刘中全因为脑梗死导致下身瘫痪,说话困难,生活起居全靠76岁的老伴袁爱芝照顾。当天上午,志愿者任尚晶为刘中全量了血压。曾开过理发店的志愿者高玉华熟练地帮老人理了发。

据了解,吴冬梅今年39岁,是平煤神马集团五矿职工医院预防接种门诊的护士长。去年7月,“五矿”吴冬梅志愿者联盟成立,现有志愿者40多人,他们每周五上午都会在前进社区文化广场,为居民义诊、理发、维修小家电。不仅如此,他们还走访辖区部分70岁以上、行动不便的老人,开展“一对一帮扶”活动,每月至少为其提供一次上门志愿服务。