

预防春节胖三斤 健身达人动起来

□本报记者 李科学

春节将至，“每逢佳节胖三斤”的魔咒又将开启？尤其是今年提倡少串门、少聚餐，市民都备足了年货，节后长肉肉在所难免。不过，随着市民健康意识越来越强，今年春节，健身达人已有了妥善安排。

每天练拳两三小时

“今年春节期间也不串亲戚了，打算每天上午锻炼。趁着假期，和拳友们交流交流。”2月4日，太极拳爱好者崔慧英说。

今年42岁的崔慧英在平煤股份田庄选煤厂工作，平时爱打太极拳。约10年前，崔慧英身体患病，开始练习打太极拳，一直坚持锻炼，身体恢复得很快，医生说“能好得这么快，和打太极拳绝对有关系，有时间我也跟着你练”。此后，崔慧英对太极拳越来越喜欢，还去了河南温县陈家沟拜师。

崔慧英练拳近乎痴迷，以前一天至少练6个小时，如今每天也要练上两三个小时。这

些年来，他多次在国家、省、市级太极拳比赛中获得第一名或金奖。厂里的工友和领导都知道他的这项爱好，还组织起来，请他教职工们练拳。

崔慧英说，自从坚持练太极拳，他一直保持健康状态，心情也十分愉快。“我已经约上了拳友们，春节假期到河滨公园、生态园打打太极拳，练练推手。”

春节跑步不停歇

刘晓敏和市跑步健身协会的朋友们正计划在春节小长假期间进行一次由市区开源路至香山寺的“新春跑”。

坚持跑步已六七年，刘晓敏习惯每天早上慢跑的规律日子。春节单位放假，跑步可不敢放假。

今年28岁的刘晓敏是河南佳田实业集团有限公司职工，也是市跑步健身协会副会长。她说，跑步是一件“很孤独的事情”，可以放空自己并专心思考。由于本身就热爱运动，几年前，她尝试短距离跑步，没想到一发而不可收，两年后就

跑了“全马”，此后多次参加各种马拉松赛事。如今，她平均每天早上要跑8公里至10公里，一个小时内完成，回家简单吃个早饭再去上班；每周六召集跑步健身协会的跑友们跑一次新城区或香山寺，“哪怕是很厚的雪，也一样跑，四季可以看到不同的风景”。

“早上跑步不跑步，感觉是不一样的。跑步后非常愉悦，精神焕发。”刘晓敏说，去年春节回叶县老家，偶然想赖一次床。熟知她生活习惯的妈妈一大早就把她从床上赶起来，让她沿着老家的河岸跑了五六公里。刘晓敏在饮食上也很节制，有时和朋友小聚，第二天必定加大运动量消耗掉热量。

刘晓敏已经做好了今年春节期间的运动计划，每天跑步雷打不动，每周一次的集体跑也依然继续。

刘晓敏说，疫情期间不适合大规模群体跑，届时会有一二十人参加，“大家在开源路地质纪念碑集合，一路沿着湛河往西，直到香山寺。我不会因为春节假期打乱自己的节奏”。

鸿翔社区

邻家大姐张向敏： 老人的事无小事



□本报记者 范丽萍/文
李英平/图

“向敏，我们楼有人占用公共楼道堆放杂物，影响大家上下楼。”2月4日，在卫东区东安路街道鸿翔社区谈心室，居民找到网格员张向敏反映情况。

张向敏赶紧接待，说：“您先不要着急，我们会实地查看，再找相关居民沟通处理。”张向敏听完居民的意见后，将其记录在笔记本上(上图)。

马上该过年了，消除楼道安全隐患，让居民清清爽爽过个年，也是社区网格员的工作范畴。

空巢老人的“贴心人”

今年46岁的张向敏担任鸿翔社区网格员已有两年多，负责9栋楼400多户居民，其中包含许多老年人。“老年人遇到的问题，在外人眼里不是什么事，但在他们心里都是不能忽略的大事。”初见张向敏，她戴着口罩，给人一种邻家大姐的感觉。她认为，网格员的工作复杂又烦琐，要随时留心网格内人和事物的变化，尤其是子女不在身边、身体不好、行动不便的空巢老人，要多沟通、多走访，尽可能地帮助老人解决实际生活中的困难和烦恼。

家住社区9号楼的刘女士，老伴多年前因病去世，她一直独自生活，经常参加社区活动。可是近些

日子没见老人的身影，张向敏有些担心便上门走访，发现刘女士得了重病，头发长了，吃饭也成了问题。张向敏说：“当时看着老人难受的样子，心里真不是滋味。”她先联系社区的志愿者为老人理发，然后为老人安排了订餐服务。刘女士感激地说：“平时没少麻烦向敏，她人不错，逢年过节还会到俺家慰问。”

志愿服务的“带头人”

鸿翔社区主任包利君说，在张向敏负责的网格中，有59名志愿者，除了主动报名加入志愿服务队伍的，还有一些是张向敏发动起来的，致力于为老年居民服务，如上门帮助退休职工、无业人员进行养老认证等。

在社区19号楼，有一位80多岁的老太太，常年卧病在床，身体虚弱，进行高龄补贴认证时比较困难。张向敏得知情况后，每月联合其他志愿者上门帮助老太太认证，如今已形成“惯例”。

今年75岁的张纪安是社区居民志愿者，他说：“张向敏虽然来社区工作只有几年，但对社区老人的晚年生活很关注。她来社区以后，我们时常会到老人家里做志愿服务，平均一个月会去四五回。她是个工作细心、认真又有爱的人。”



金山社区

剪刀翻飞舞 彩鱼贺新春

□记者 李霞/文 李英平/图

本报讯 一串鞭炮剪下方，吊着用剪纸做成的立体“春”字……看着自己亲手做的剪纸鞭炮，8岁的刘钥芯开心地告诉妈妈，她要将其挂在自己的床边，每天一起床就可以看到。2月4日上午，新华区西市场街道金山社区举办了一场寒假亲子剪窗花迎新春活动。

“这个鱼鳞不太圆，再修一下。”“对，手放松，这样剪起来线条会更自然。”当天上午9点多，金山社区少儿图书室内，志愿者陶珍珠、赵丽娜等人正在教孩子们做小彩鱼，先把鱼的身子、尾巴画好剪下来，然后用彩纸剪出一片片半圆形的鱼鳞和圆圆的眼睛，再贴在鱼身上(上图)……做完小彩鱼后，大家又学着剪起了鞭炮等挂件。

在妈妈的帮助下，8岁的杨怡丹用了10多分钟剪了一个立体“春”字造型。小姑娘高兴地将其举起让妈妈余惠敏拍照。

杨怡丹说，平时她就喜欢做手工，曾用橡皮泥和花生皮做过小鸟、小兔子等。

“这次跟着孩子来参加活动可开心！也觉得春节的脚步近了，年味儿浓了。”余惠敏说。

公开招租

■高新区建设路与东一环路交叉口4S店对外出租，另有一批一汽马自达汽车配件、维修设备和办公家具出售。联系电话：15836959990董先生

■和平路步行街门面房90平方米，合同到期，对外出租。联系电话：18837576789谢先生