

十年义工,更是健身达人,守护社区幸福她有妙招 杭州热心阿姨用运动搭建邻里沟通桥梁

本报记者 洪漩

家住杭州市大学路社区的吴文芸是社区里的“名人”,提到她的名字,居民们都纷纷竖起大拇指称赞,“知心大姐”“热心阿姨”都是大家伙给她贴的“标签”。

75岁的吴文芸精神矍铄,笑起来眉眼弯弯的样子,给人第一印象便十分亲切。“我们属于老小区,当初听说要组建志愿者服务队,我就毫不犹豫报名参加了,一千就是近十年。”多年来,吴文芸参加过五水共治巡河队、G20平安巡防队、垃圾分类义务督导队、妇联家庭志愿者等。

“G20峰会期间,我还和一些老姐妹还参加了大学路社区青年会会所组建的‘夕阳红志愿服务队’,为平安社区服务献计献策。”此前,社区招募地铁志愿者,吴文芸更是早早报了名,每天早起第一个到地铁站,晚上最后一个离开,因此,她还被评为“上

城区优秀地铁志愿者”的称号。

“退休后的日子比上班时候更忙了,想为大家多作贡献,有个好身体那是必须的。”吴文芸告诉记者,自己年轻时候就十分热衷于运动,还曾参加过杭州桂花马拉松。“不过工作与成家后十分忙碌,运动健身方面就没有特别注意了。直到退休后,才有了大把的时间,我重新开始跑步、登山,还参加了排舞队、腰鼓队、旗袍队。”

在吴文芸的日程表里,运动可是占足了分量。每周一、周五,早上六点一刻,吴文芸就和长跑队的队友们在白堤断桥处集合,沿着西湖跑上个五六公里,这才散去;每周三,要去舞蹈队排练,若有演出任务,加练集训更是家常便饭;此外,每周她还要去公园定点参加腰鼓队的训练……“我把时间安排得

妥妥的,充实!”她乐呵呵地说。

吴文芸还热衷于发挥自己的运动特长,为社区居民和老年朋友架起健身桥梁。“他们看我喜欢运动,忙里忙外,很羡慕,也想跟着我一起去锻炼。”在她的影响和号召下,邻里纷纷报名参加运动社团,越来越多的居民找到了自己喜爱的运动方式。

吴文芸笑着说,如今社区里像她一样不服老、心态好、爱运动的“老顽童”越来越多了。“老年人欢聚一堂,感受运动的快乐,不仅身体健康了,人也更加自信了,老年生活的质量也显著提高了。”

当听到大家对她如潮的好评时,吴文芸却总是摆摆手:“我们老年人退休了,更要挖掘自身价值,为社会多做贡献。”退休后的吴文芸一直坚信这一理念,将温暖传递给身边人,也



吴文芸(右一)

将健身理念潜移默化地影响着四方邻里。她凭着一腔赤诚,不仅丰富了居民文体生活,更为构建和谐社区共建美好家园出了不少力。



健身气功进社区

日前,绍兴市剡溪社区与健身气功协会城东片区联合组织的健身气功进社区活动在城东剡溪社区文化礼堂内举行。来自城东片区6个站点的协会骨干们分别展示了气舞、易筋经、八段锦、六字诀、五禽戏、马王堆、竞技功法六字诀等功法,为社区居民们献上一场特别的健身大餐。

通讯员 冯伊琳



@余姚

本报讯 日前,余姚市武术协会和组织来自镇海区、北仑区武协和余姚武协会会员单位的22个表演队600个武术爱好者,在宁波胜归山进行了24式简化太极拳演示。(通讯员 尹春龙)

@东阳

本报讯 日前,金华东阳老年大学积极谋划、全面搭建“钉钉”公益云课堂。该校推出舞蹈、书画、太极等17门文体直播课程,全面启动线上教学工作。(通讯员 张乐乐 杜激文)



七彩人生

骑行、太极、瑜伽,比同龄人年轻不少 “运动狂人”徐微微: 因为自律,所以美好

嘉兴老年大学瑜伽班班长徐微微在同学们眼中,是一位不折不扣的“运动达人”。不仅她瑜伽练得好,更重要的是她兴趣广泛,在老年人中,身子骨尤其健朗的她总是显得那么与众不同。

年轻时,徐微微最爱的运动是骑自行车,她曾是嘉兴自行车队的队员,一到双休日,就跟队员们骑着车去嘉兴的各个乡镇。“真美呀,乡村的每个季节都漂亮极了,还能买到青菜啦鸡蛋啦这些东西。”每一次的骑行就像寻宝的旅行,自行车是徐微微最好的伙伴。

骑行运动,徐微微坚持了很多年。因为患有心脏病,年岁渐增,在家人的劝说下,退休后的她不再骑车,改为打太极拳和练瑜伽。

几乎每天清晨,她都会出门找个鸟语花香的角落打上一套太极拳。待到稍微出一身汗再回家。这个习惯她已经保持了10多年。“一天不运动,总觉得缺了点什么。”规律的作息和运动,让年近70岁的她看起来比同龄人年轻不少。

又要打拳又要练瑜伽,徐微微对时间管理可很有一套。她

介绍,太极拳是清晨的运动项目,而瑜伽练习大多是利用在家的碎片化时间,“一边看新闻,一边练开胯,一边干家务,一边练下腰,练个胯……”

喜欢中国古典文化的徐微微讲究凡是顺其自然,运动也好,生活也好,量力而行,不跟别人去比较。“瑜伽中有一条,就是做到自己的极限,我现在就是这样在努力。”不停止、不过火,徐微微的运动观也是她的人生观。在她看来,年纪越大就越要锻炼,不仅仅是身体得到锻炼,像瑜伽、打拳这些运动也是最好的修身养性的过程。

徐微微生活其实很简单,但是每天的运动给平淡无奇的生活加入了许多点缀,“我跟很多朋友交流,虽然每天在家,但一样很充实。”

越坚持越美好,活得精彩、精致的老年人总会给自己创造美好。徐微微挺拔的身姿、姣好的面容和优雅的气质令人生羡慕,但她想说的是,只要愿意坚持,每一个用心向好的老年人都可以青春永驻,越活越年轻。

(通讯员 陈培玉)