

衢州柯城幸福社区有位“幸福达人”

自学排舞、热爱文艺、疫情面前主动请缨……



七彩人生

“请出示健康码、行程码,填写登记表,戴好口罩再进去。”日前,衢州市柯城区白云街道幸福社区志愿者王文英早早来到社区党群服务中心,身穿红马甲,手持体温枪,守在小区入口协助保安做好疫情防控。

这是热心公益的王文英日常志愿服务工作的一部分。在邻居眼里,她是一位浑身上下充满正能量的小区“达人”,将快乐分享给身边人。

今年68岁的王文英是个闲不住的“运动达人”。爱动脑筋的她,遇到每件事都能想出一串让大家眼前一亮“金点子”。擅长排舞的王文英为了配合自己精心设计编排的《祝福祖国》《爱我中华》串烧歌曲排舞,找遍了各家音响店,然而,总找不到称心如意的配乐。

“与其花了钱还不满意,不如自己来剪辑!”王文英说,当时对剪辑一窍不通的她,也不知道哪来的决心和勇气,决定自己来剪辑音乐。怎么使用电脑、应该下载什么软件、音乐如何抓取……王文英边学边问。在家人的鼓励下,学习的“小马达”火力全开。花了整整一周时间,王文英终于完成了一件大家都认为不可能的事——剪出了一条满意的配乐。

“先从视频网站下载素材,再放到‘风行’App上转成Mp4格式,再用‘格式工厂’调整成Mp3格式,最后放到‘刻录大师’上剪辑……”现

在讲起整个剪辑流程,王文英头头是道,俨然一位剪辑专家,丝毫没有当初辛苦钻研到凌晨两三点钟的影子。

“‘活到老学到老’让我觉得自己永远充满干劲!”王文英坦言,通过培训学习,自己拿到了“健身气功国家级教练员”“健身气功国家级裁判员”“国家级体育指导员”等证书。

“最近白云街道文联刚刚成立,在选优秀队伍时,幸福社区6支入围的队伍中,其中有3支是王老师组织的。”幸福社区党支部书记邱芬介绍,这三支队伍都倾注了王文英的心血。

王文英特别热爱文艺,但退休前由于忙于工作和家庭,无暇顾及文艺创作。直到2008年从浙江开关厂退休后,她开始全身心投入文艺创作,并招揽社区爱好文艺的居民,陆续组建起健身气功队、“舞动人生”舞蹈队、幸福鼓队。目前,三支队伍已有100余人参与。他们经常走进小区、学校、商铺等公众场合演出,和大家分享快乐。

从舞蹈、小品、情景剧到快板、唱歌,形式多样的文艺作品都由王文英亲自编排。近年来,她结合市、区、街道的中心工作,先后创作了《衢州有礼》、《新冠疫情防控》等多个文艺作品。

“王老师真的很厉害,她编排的文体作品很接地气,大家都很喜欢看。”居民周爱峰竖起大拇指,一个劲地夸她。

“幸福快乐是可以传递的,我只想做一个幸福社区居民们幸福的播种者、快乐的传递者。”王文英表示。

(通讯员 葛锦熙 王 思)

温州六旬“体操王子”将健身玩出高难度

在温州的杨府山公园,年逾六旬的运动达人周辉荣超会玩,他不仅能在单双杠上做前后水平支撑,还能在垂挂下来的绳子上像空中飞人般,将身体悬空置平,引来游人啧啧称奇。

山上设计出简易“健身房”

杨府山公园如今是运动爱好者的天堂,每天都有无数人在这跑步、健走、登山打卡。在登山道快到山顶的一处平台上,这里既有体育部门设置的单、双杠等健身器材,也有健身者们因地制宜悬挂树上的绳索,周辉荣说自己是这里的“拓荒者”。

“我家离这儿十来分钟路程,所以十年前我就到这里健身了。”周辉荣今年62岁,年轻时爱好举重,上世纪七八

十年代还曾参加过温州市运会。后来经营起了打火机厂,忙着生意经,体质渐渐变差。直到十年前又重新积极投入体育运动。

回想当初来公园时,山下还没进行步道建设,大家从事最多的运动是爬山,“开始是爬完就回家,后来想到还可以在山上多增加些运动,就把半山腰的一块斜坡做了整理,将棍子、绳子、吊环等和周边的树木相结合,设计出山上的简易‘健身房’练力量。”

挑战高难度动作

随着全民健身日盛,山上这个户外健身点早已鸟枪换炮,而周辉荣也已打下扎实基础,身体素质比年轻时还要好。双脚悬挂16块5斤重的杠铃片在吊环上引体向上,在单杠上混合完成前后水平支撑,双手抓铁杆做人体旗帜……这些以前想都没想过的动作,现在逐一都能实现。

所有动作中最难的要属在垂挂的绳子上做

前后水平支撑。绳子从十来米高的树上垂挂下来,周辉荣先从长绳上爬到五六米高处,然后手臂抓紧绳子将身体悬空水平。为了学这个动作,周辉荣一开始在网上看了很多视频,但依然没掌握。后来他向温州当地一个杂技团老师傅请教,“他们只讲怎么做,但要示范却很难。回来后我自己不断琢磨,一年前终于成功”。

录视频发抖音记录成长

每当学会一个高难度动作,周辉荣都会录视频发抖音。“有人夸赞,也有网友看了后留言质疑动作的真实性。我就邀请他们有空过来看看,因为假的真不了。”结果,还真有不少本省、外省的“老铁”找过来。当他们看到周辉荣双脚悬挂28公斤重的壶铃做引体向上时,个个都佩服极了,

而软绳上用自身力量让身体悬空置平,至今没有一个人能尝试成功。

周辉荣说:“像我这个年纪,体质好于同龄人,甚至超过了许多年轻人。高空动作有危险性,难度也大,大家不一定要模仿,但建议大家平时多多加强核心力量的训练。”

(通讯员 周 钢)



柔中带刚

12月19日,杨氏太极拳第六代传人刘月兰在杭州市民中心重新开启杨式太极拳学习班,享受运动激情。

通讯员 杨 兵