

从一个人健身，到结伴打花棍 这群老太太 健康快乐度晚年

□文/图 本报记者 王培旭

在市区海河小区的广场上，活跃着一群热爱健身的老太太，她们大多已是耄耋之年，却打得一手精彩的花棍，常常引得行人驻足观看。她们因何走到一起？又如何与花棍这项民间传统运动结下不解之缘？4月7日，记者走近这些老人，倾听她们的故事。

从一个人健身 到结伴打花棍

花棍，顾名思义，就是一根制作得比较花哨的棍子。可是这些棍子到了眼前的这些老人手中，一下子就变得神奇起来。只见花棍在她们手中翻转飞舞，看得人眼花缭乱。她们的脚下也没闲着，时而移步换形，用花棍击打身上穴位，时而抬腿屈膝，让花棍从腿弯下穿过。一系列动作如同行云流水，酣畅淋漓。

带队的是80岁的郭秀英，就是在她的带领下，这群热爱运动的老人逐渐走到一起，形成了如今数十人的团队。郭秀英原来住在市区淝江小区，那时她就每天带着一群姐妹跳广场舞。3年前，郭秀英搬进海河小区，仍然坚持每天锻炼。有一次，她在电视上看到拍打穴位的保健功效，就在日常健身时加以运用，吸引了不少人。

很快郭秀英就遇到了志同道合的姐妹——今年80岁的朱秀玉和83岁的刘玉萱。她俩看郭秀英的健身方式很特别，就跟着她学习，常常结伴锻炼。慢慢地，加入的人越来越多。直到91岁的新成员李秀花老人提出，她老家十五里店流行一种打花棍的运动，可以介绍给大家。于是，老人们从网上买来花棍，操练起来，没想到越练越好，她们的表演竟成了海河小区远近皆知的一景。



老人们在打花棍。

相伴带来快乐 相守增进友情

运动让这些并不熟识的老人们聚到了一起，她们在运动中锻炼了身体，也培养出了深厚友情。每天上午9点到11点，下午3点到5点都成了老人们固定的聚会时间。

86岁的张蜜也想加入她们，但她腿脚不好，上下楼多有不便。老人们知道后，就到家里去接她，锻炼完了再送她回家。有一回，张蜜的膝盖疼得厉害，实在下不了楼，郭秀英就去药店买了自己用过的膏药给她送去，还陪她聊天解闷。团队里年纪最大的是99岁的张庭兰老人，在她99岁生日那天，77岁的队友张梅花特地去给她买了生日蛋糕，姐妹们一起在广场上给她过了一个不同寻常的生日。这件事在小区里传为美谈，老人们互相关爱的友情和乐观健康的生活方式愈发令人敬仰。

能够健康快乐 就是幸福晚年

随着参与的老人越来越多，团队的名气在小区越来越大，也有人认为这不过是老人们的自娱自乐，并不看好健身能给她们带来哪些改变。可

是，许多老人用自己的亲身经历说明了运动给她们的健康状况带来的改变。

75岁的杜金凤就是运动的受益人。她原来患有脊椎病，上厕所需要人搀扶，弯腰都很困难。自从加入健身队伍后，她从步行开始锻炼，身体状况逐渐改善，如今已完全能够照顾自己。

82岁的王丽君腿脚不便，曾一度精神低落，每天躺在家里看电视打发时间。自从认识了这群老人，她喜欢上了运动，慢慢地坚持下来，虽然腿脚还会疼痛，但她感觉明显减轻了，精神状况也好了。

从一位老人的健身爱好，到带动一群老人改变生活方式，找回属于晚年的健康和快乐，这些是郭秀英意料之外的收获。她说，人到了这个年纪，不应该再被家庭生活的琐事、烦事束缚，应该量力而行地走出家门，多参与一些活动，培养一些爱好，身体健康，心情愉快，就是晚年最大的幸福。



小女孩迷路 民警助其回家

本报讯（记者 王辉）4月6日晚上9点，在召陵区老窝镇老许村，哭声划破了村庄的宁静，一名小女孩，衣着单薄，哭喊着“妈妈”。好心的村民立即将其带回家中，给其披上棉衣，拿出饼干热牛奶给小女孩，并报警求助。

市公安局召陵分局老窝社区警务队民警立即出警到达村民家中。经了解，小女孩说，她今年两岁多，上幼儿园小班，名字是哪几个字说不清楚，只知道妈妈名字。了解情况后，民警立即兵分两路，一路回警务队利用公安信息人口

系统排查，一路到附近各监控区域调取监控。当晚11时许，民警终于联系上了小女孩的父母。

原来，当天小女孩随父母一起到老许村走亲戚，后来玩累了，她就在亲戚家睡下了。小女孩醒来时父母已经回家，而亲戚临时有事出去了，她看到屋里没人，就跑出亲戚家去找父母，一路走到村东头发现迷路了，开始大声哭喊，这才有了刚开始的一幕。

最后，在民警的帮助下，小女孩终于回到了父母的身边。

更换出生证明，需做亲子鉴定？

□本报记者 尹晓玉

李先生儿子的出生证明上有一些字迹不太清楚，需要更换新证。去医院办理时，院方要求其先做亲子鉴定。“就因为结婚证是在孩子出生半年后才领的，就要做亲子鉴定吗？”李先生很不解。

儿子出生证明字迹模糊 更换新证遇阻

4月8日，家住郾城区孟庙镇的李先生告诉记者，他的儿子于2007年3月在市区辽河路一家医院出生，并在医院办理了出生证明。2007年8月，他和爱人在儿子出生半年后领取了结婚证，并为儿子办理了户口。今年3月底，他需要用到儿子的出生证明时，发现出生证明上他和爱人的身份证号模糊不清，必须要更换一张出生证明才能正常使用。

于是，李先生来到儿子出生所在的医院，院方表示，李先生需要到郾城区妇幼保健院更换出生证明。之后，李先生到户籍所在地的派出所找到儿子出生证明的存根打印出来，然后带着出生证明原件、存根复印件和结婚证来到了郾城区

妇幼保健院。没想到，医院却告知他必须出示亲子鉴定证明才能更换出生证明。

属于未婚先育 需证明亲子关系

4月8日，就李先生的问题，记者进行了咨询。郾城区妇幼保健院工作人员表示，根据新的规定，如果是领结婚证前孩子就已经出生，无论是第一次办理出生证明还是补办、换证，都需要出示亲子鉴定证明。“李先生可到市妇幼保健院提交亲子鉴定申请，等鉴定结果出来后，可按规定更换出生证明。”郾城区妇幼保健院工作人员说。

对此，市妇幼保健院负责办理出生证明的工作人员表示，根据《河南省卫生和计划生育委员会关于进一步加强出生医学证明管理的通知》的相关精神，新生儿初次办理、换发出生证明时，必须提供与父母是亲子关系的证明，能证明这种关系的就是结婚证和亲子鉴定。而李先生的结婚证是在其孩子出生以后领取，所以，他的结婚证无法证明其亲子关系，他需要出具亲子鉴定证明，才能换发出生证明。

维修小家电 成了大麻烦

□本报记者 刘亚杰

在每个家庭里，电饭煲、微波炉、电磁炉等小家电可谓是必备，小家电给生活带来了不少便利。那么，小家电一旦出现问题，是要修呢？还是换新的？4月8日，针对这个问题，记者采访了多位市民，她们给出的答案也各不相同。

小家电出问题维修难

市民李女士曾在市区交通路丹尼斯购买了一个小的电饭煲，买的时候100多块钱，平时用来给一岁多的孙子做辅食。但是最近电饭煲坏了，李女士觉得孙子马上就长大了，再买一个新的没必要，想着找人修一修，但是她找了很多地方都没有人愿意修。

家住市会展中心附近的应女士告诉记者：“小家电要是坏了，维修换个零件差不多能买新的了，所以我会选择比较好的品牌，一般还没坏，就该更新换代了。”

韩先生买的电动剃须刀坏了，拿去维修，更换零部件得40块钱。韩先生说：“买剃须刀花了不到100块钱，还不如买

个新的。”

维修成本高不如换新的

记者走访发现，不少市民家里都有坏掉的小家电。大部分市民认为，维修成本高，还不如重新买新的。主要原因是小家电维修起来太麻烦，而且维修价格偏高。小家电更新换代快，常常会遇到缺少配件的情况，维修难度比较高。

漯河五星电器工作人员亚娟告诉记者：“只要是在五星电器买的，有正规发票，并且在保质期内，我们都提供售后，直接拿到售后就可以维修。如果修不好，就返回厂家修。保质期外的我们不再提供售后维修。”

从事家电维修的方俊东告诉记者：“像空调、冰箱、展示柜等大家电维修的比较多，小家电很多人一般选择换新的。比如电饭煲的加热盘坏了或者电磁炉的发热部件坏了，这些部件的价格占整个电器40%到50%的价格，就没有修的必要。如果是线路短路、烧坏了等小故障，维修是很便宜的。

如果市民有维修小家电的妙招和建议，可以拨打新闻热线3139148与本报联系。



为好人点赞 让爱心与温暖传递

新闻热线：0395-3139148 电子邮箱：117204572@qq.com