

七旬老人爱锻炼 打拳跳舞样样行



朱凤琴在河堤练习舞扇。

□文/图 见习记者 党梦琦

在市区沙澧河风景区梨园春公园东侧，每天早上7点到8点，都可以看到76岁的朱凤琴在此处锻炼。八段锦、五步拳、太极拳……只见她认真地演示着每一个动作，精神矍铄、体态矫健，一点都不像年过七旬的老人。“每天都要来锻炼一下，活动下筋骨，运动使我年轻。”11月13日，朱凤琴对记者说。

坚持多年 每天到河堤锻炼

10月13日清晨，初冬的沙澧河风景区披上一层薄雾，空气中沁着凉意，在梨园春公园东侧不远处，一阵悠扬的古筝乐曲传来。记者闻声望去，只见一片空地上，几位市民正跟着身穿黑色练功服的朱凤琴打太极拳。白鹤亮翅、手挥琵琶、双峰贯耳……伴随着音乐的旋律，朱凤琴时而扎着马步，时而轻缓地推手，认真而又专注。

朱凤琴告诉记者，她家就住在梨园春公园附近，每天早上她步行到这里，等待经常跟着她锻炼的几位姐妹到来，随后打开随身携带的小型音箱，跟着音乐的节奏开始打拳舞扇。夏天6点半、冬天7点，大概1个小时结束。

“我是从2004年左右开始学习太极拳，除了刮风下雨，几乎每天早上都会来河堤锻炼，毕竟生命在于运动嘛。”朱凤琴说。

动作规范 义务教大家

2002年，60岁的朱凤琴退休后，在市老干部活动中心参加了老年舞蹈队。“我也比较喜欢舞蹈，年轻时经常和我爱人一起跳舞。退休后，时间更加充裕了，家里孩子们也都各自成家立业，可以专心发展我的爱好。”朱凤琴说，“在老年舞蹈队待了两年时间，就想着再学一个适合自己的才艺，看到公园、广场

有不少老人打太极拳，自己也慢慢产生了兴趣。”

朱凤琴除了在家跟着电视、网上的视频学习太极拳，还到河堤跟着锻炼的市民一起练。因为对自己要求比较严格，经常别人都回家了她还在学习，没多久朱凤琴就掌握了基本动作要领。时间久了练出一些门道后，朱凤琴每天便在离家不远的梨园春公园锻炼，慢慢地，她打太极拳因为动作规范、招式讲究而小有名气，不少太极拳爱好者前来跟着她练习。

在朱凤琴锻炼结束、收拾东西准备离开时，又有几位锻炼身体的老人来到了这里。

“凤琴，下式到底应该怎么做，我们自己比画了半天，怎么也不明白。”听到对方询问，朱凤琴又将手提袋里的音箱拿了出来，播放音乐带着大家一起练了起来。朱凤琴跟她们讲解招式要点，一招一式，都教得非常仔细。

朱凤琴告诉记者，这种情况经常发生，往往回家时已将近9点。“大家愿意跟着我学是相信我，我也要负起责任来。”朱凤琴说。

热爱学习 兴趣广泛

“老年人经常不动脑子，容易老年痴呆。”朱凤琴笑着说，为了更好地教大家练习太极拳，她参加社会体育指导员培训，考取了省级一级社会体育指导员证。

为了不跟时代脱轨，朱凤琴让家里的孩子教她使用智能手机，抢红包、刷朋友圈、视频聊天等她都会。“最近有个朋友去深圳了，你看她在朋友圈发的夜景多漂亮，我还给她点了个赞呢。”说着，朱凤琴打开手机给记者展示起来。

朱凤琴告诉记者，她从小就比较喜欢文艺，唱歌、跳舞、打太极拳，愉悦自己的同时，还认识了不少朋友。几天前，她和爱人一起在河堤散步时，在爱人的口琴伴奏下，演唱了一首《洪湖水浪打浪》，吸引不少散步的市民，一曲完毕，大家纷纷鼓掌，表示还想听她再唱一首。

除了坚持锻炼，她还喜欢外出旅行。“今年年初，我和老伴一起去了泰国，坐船到海里潜水、品尝异国美食。在我看来，生活中遇到的很多烦恼，根本不必放在心上，生活中有很多美好的事物等着我们去学习、去享受。”朱凤琴说。



电动三轮爆胎 热心小伙相助

本报讯（记者 张玲玲）“正走着哩，车胎破了，把俺俩吓得不轻，要不是那个小伙子，俺俩可就作难了。”11月15日，市民朱大爷对记者说。

今年70岁的朱大爷告诉记者，当天上午9点多，他骑电动三轮车载着老伴，准备到市区受降路菜市场买菜。

“俺俩都爱吃山药，所以隔段时间就去菜市场批发一些。”朱大爷说，他们行至嵩山路中段时，伴随着“砰”的一声巨响，车子震了一下停了下来。

“我吓了一跳，赶紧下车查看情况，原来是电动三轮车的前轮爆胎了。”朱大爷说，“车子就停在了路中间，我也推不动，眼看着后面公交车就要过来了，我和老伴儿急得不得了。”

就在朱大爷和老伴一筹莫展的时候，一名小伙子主动走了过来。

“小伙子先帮俺把电动三轮车推到了一边，还安慰俺俩不要着急。小伙子说他知道修车的电话，打完电话后，还把修车师傅的电话存到了我手机上，害怕俺等急了方便给修车师傅打电话。”朱大爷说，小伙子打完电话没多久就来了一个修车师傅。经过检查，朱大爷的电动三轮车前轮外胎破了个洞才导致爆胎，修车师傅很快就将车修好了。“现在的年轻人素质真高，真得好好谢谢那个小伙子，要不俺俩真作难了。”朱大爷说。

当天下午，通过修车师傅的帮忙，记者联系上了朱大爷所说的小伙子李先生。“这都是举手之劳，当时我正好经过，先是听到一声巨响，后来走过去才注意到是两位老人的电动三轮车爆胎了，我正好有一位修车师傅的电话，就顺便帮他们打了个电话，换成别人，也会这样做的。”李先生说。

旅客遗忘背包 工作人员归还

本报讯（记者 杨淇）“感谢汽车站的工作人员，要不然我的背包就找不回来了。”11月15日，家在平顶山的黄先生激动地对记者说。

11月14日中午，黄先生来到漯河汽车站准备坐车回平顶山。“我是来漯河玩的，在这儿玩了两天之后，准备坐汽车回去。”黄先生说，中午12点多，当他到达汽车站，由于着急，就把背包忘在了安检处。

“当时太着急了，之前买过票但是有点赶时间，想把车票改签提前一些。所以背包也忘拿了，就赶

紧去售票点改签车票了。”黄先生说。

黄先生改签完车票回到候车厅时，他还没有发现背包丢了。“还是工作人员在候车厅询问谁的背包丢了，我才发现背包不见了。”黄先生说。

汽车站工作人员和黄先生核实后，将背包还给了黄先生。“特别感谢汽车站工作人员高女士，我的钱包、本科毕业证和学位证，还有研究生毕业证都在背包里，钱包里有近500元现金和银行卡，关键是这些证件丢失了会特别麻烦，真的太感谢了。”黄先生说。

图片新闻



11月15日上午，源汇区马路街街道交通社区在市区双汇广场开展消防安全知识宣传活动。社区工作人员为居民发放宣传手册，并讲解家庭防火常识。

本报记者 李慧宇 摄

