

“名字承载着父母的爱国情怀”



□文/图 本报记者 王培

每个名字都饱含着父母的深爱 and 期许，有些也体现着时代的特点和变迁。家住市区燕山路幸福佳苑小区的杨建国今年63岁，“建国”这个名字让他很自豪，也让他懂得做事要认真踏实，通过奋斗努力创造美好生活。

工作认真踏实

提起自己的名字，杨建国说这当中承载着父母的爱国情怀。“我父母都是农民，虽然他们没什么文化，但他们对新中国有着发自内心的热爱，父母给我起了这个名字，是他们表达爱国情怀的一种方式，他们希望我长大后能为国家多做贡献。”杨建国说，和他年龄差不多叫“建国”的人有很多，大家都怀着

同样的期许。

杨建国没有辜负父母的期望，不论在什么岗位上都踏踏实实、兢兢业业。“1976年我高中毕业，因为踏实能干，表现比较突出，我当上了民兵连长。”杨建国告诉记者，20世纪80年代末，为了改变生活状况，他到市区一家鞋厂做销售工作。除了常年奔波在东北三省，他还到上海、深圳等城市寻找销路。因为能吃苦、踏实能干，他深受领导信赖。“虽然很辛苦，但是能把工作做好，我就很开心。不管干啥，都要踏踏实实。”杨建国说。

生活简单幸福

如今，杨建国已经退休，儿女孝顺，一家人其乐融融。有时在家闲来无事，杨建国就会到小区附近的党群服务中心帮忙干点小活儿，哪里脏了就打扫一下，书放乱了就帮忙整理。

“党群服务中心有图书室、娱乐室、舞蹈排练厅，在家没事就去坐坐，有活儿了帮忙干干。现在生活好了，大家都住上了楼房，也有了更多休闲娱乐的地方，小区附近还修建了文化体育广场，锻炼有了好去处，生活越来越幸福了。”杨建国笑着说。

杨建国不仅踏实能干，还乐于助人，邻里之间相处得十分融洽。邻居有什么事他都主动去帮忙，还积极参与集体事务。“能给别人帮上忙就帮帮，能出点力就出点力。”杨建国说，幸福生活是通过勤劳的双手努力创造的，他虽然没有做出过什么大的成就，但是能踏踏实实做好每一项工作，能为大家做一些事，出一把力，就感觉很开心、很满足。

沙河畔秀瑜伽

□文/图 本报记者 张新锐

每天早上6点，在市区解放路沙河南岸，会准时出现一群女子，伴着轻松的音乐和清新的晨风，婀娜多姿的身材演绎着一个个瑜伽动作，如行云流水，轻灵飘逸，美不胜收，引得众人驻足观看。

7月14日早上，记者采访得知，练习瑜伽的组织者名叫李艳杰，虽然已经53岁，但她看上去十分年轻，面色红润，身材苗条。李艳杰练习瑜伽已经9年，一说起瑜伽的好处就滔滔不绝。

“由于现在生活方式、环境的改变，亚健康的情况开始常态化，甚至低龄化，练习瑜伽是一种健康的理疗方式，同时还可以矫正体态，缓解情绪上的焦虑。”李艳杰说，她在社居委工作，多年与居民接触使她十分了解大家对健身运动的需求。于是，她开始学瑜伽，然后向居民推广。

“团队从一开始五六个人到现在已经有60多人，年龄最大的70多岁，最小的8岁。”李艳杰说，通过练习瑜伽，大家的精神面貌和身体健康水平有了很大改变。

李艳杰利用每天早上在河堤练瑜伽的机会，对有感兴趣的市民发出邀请，许多晨练的人就这样加入了团



爱好者在练习瑜伽。

队。“只要你愿意健身，不管什么时候都不晚。”李艳杰说，现在常年一起练习瑜伽的有30人左右。

“练习瑜伽的初体验是心率加快，虽然双手、双腿会感到酸痛，但是心情却莫名感到舒畅，觉得自己能够轻飘飘起来。早上练瑜伽会带来好心情，觉得身边的景致都是不一样的。”一位名叫艳丽的瑜伽爱好者说。

社区播报



为培育社区未成年人心向党、跟党走的高尚情感和远大志向，7月13日，郾城区龙塔街道巴山路社区开展“童心向党 童声传唱”活动。

本报记者 潘丽亚 摄



7月12日是入伏第一天。7月13日上午，一些志愿者到市区海河路工行家属院，为小区居民免费贴三伏贴。

本报记者 朱红 摄



我的名字叫建国

小伙突发心梗 热心大姐送医

□本报记者 朱红 实习生 刘园园

7月14日上午，30多岁的申先生手提牛奶、水果来到市民刘会菊家中表示感谢。“多谢您在我困难时伸出援助之手，真是太感谢您了。”申先生握着刘会菊的手说。

51岁的刘会菊告诉记者，6月24日下午3点，她骑电动车路过市区泰山路和海河路交叉口时，看到申先生在路边坐着，用手捂着胸口，脸色蜡黄，非常

痛苦。

“他看到我后说心口疼，特别难受，让我带他去医院，我拦了两辆出租车，都被拒载了。看到小伙子特别难受，我觉着不能再等了，就让他坐在了电动车后座，头部靠在我背上，带到了附近的市三院。”刘会菊说，一到医院，医生直接把他送进了重症病房。

申先生告诉记者，他是外地人，在漯河工作，当天突发心梗，幸亏遇到了热心的刘大姐，不然后果不堪设想。出院后，他专门来看望刘大姐。

“送你去医院的路上我也害怕你出事，你身边也没个人帮你，我不能当没看到。你平平安安就好，这是我应该做的。”刘会菊笑着说。

