

舞出健康 乐享晚年

——记全市“十大健康老人”肖焕来

“慢慢快……快快慢……”每天下午三点,在牡丹广场,八旬老人肖焕来喊着节拍,为前来学舞的市市民义当教练。

眼前的肖焕来由于常年练舞的缘故,身板硬朗挺拔,精力充沛、幽默健谈,很难看出已有87岁的高龄。十多年来,他一边在牡丹区老年大学担任讲师、交谊舞高级教练,一边热心公益,长期志愿做交谊舞普及工作,在丰富中老年人文化生活的同时,引导大家养成健康文明的生活习惯。

“我从小就喜欢体育运动,还当过篮球队队长。现在年龄大了,那些激烈的体育运动不再适合我们老年人,但是咱也得想办法强身健体。”肖焕来说,1992年从教育战线上退休后,开始寻找生活乐趣。他觉得交谊舞是一种人与音乐、舞蹈、体育相结合,有益于身心健康的文娱活动。于是,他就到文化馆进行学习。由于他学得快,跳得好,人随和,又有教学经验,因此很多舞友都愿意跟他边跳边学。

2001年,肖焕来被牡丹区老年大学聘为交谊舞老师,从而成立了交谊舞学习班。由于他会跳慢三、慢四、恰恰、桑巴、拉丁、伦巴、斗牛等多个舞种,一下吸引了众多学员来上课。上课时,他坚持老有所学、老有所乐、老有所为,尽职尽责,热心为学员服务的理念,教会一批又一批学员。除此之外,热心肠的他,每天还会到附近的休



读报看报,吸取精神食粮



耐心教学员跳舞

闲广场上,义务教市民跳交谊舞,只要有人愿意学,不管男女老少,他都认真教,极大地丰富了群众的文化生活。为此,学员们给他编了一个顺口溜:“细心讲,耐心教,打基础,再提高;不请吃,不收礼,扬美德,授舞艺;偷心情,强身体,老师好,无人比。”

“跳交谊舞可以锻炼身体,愉悦身心,陶冶情操。曾经就有一个学员,身体不太好,很少出门。经朋友介绍,学习一段时间交谊舞后,不仅身体渐渐有所好转,

而且性格慢慢变得开朗起来。”肖焕来说,十多年来,他用跳舞这种运动方式帮助很多人强身健体,愉悦身心。

“人要活到老,学到老,我喜欢看书,从中吸取精神营养。”除了跳舞,肖焕来老人的生活很有规律,每天早上6点半起床与老伴一起散步,早餐后开始阅读各种报刊书籍,然后找棋友下棋。他常说,读书是与圣贤交,可以怡情学知识;下棋是与邻里交,可以活跃思维防痴呆。他对强身

健体还有更深一层的理解:“保持一个开朗、宽容的心态和健康体魄,能减轻孩子们的负担,让他们安心工作,多做贡献。”

文/图 记者 王 燕



全市第二届『市长杯』校园足球联赛闭幕

本报讯(记者 时苏建 刘 辉)12月8日,由市教育局、市体育局主办的全市第二届“市长杯”校园足球联赛在菏泽市足球学校闭幕,现场分别为获得本届联赛“最佳门将”“最佳射手”“优秀运动员”“优秀教练员”“优秀裁判员”“最佳组织奖”获得者,以及各组别冠亚军代表队颁奖。

据悉,本次联赛共有97支球队1592名球员参加,共计226个场次。经过近两个月的比赛,牡丹区实验小学分别获得小学男子乙组、男子甲组、女子甲组第一名,牡丹区西苑小学获得小学女子乙组第一名,曹州武术学校获得初中男子组第一名,牡丹区二十一中获得初中女子组第一名,菏泽一中分别获得高中男子组、高中女子组第一名。

增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。开展校园足球运动,对于提升学生身体素质、激发学生团结协作能力、培养学生坚韧不拔的意志和积极向上的精神具有十分重要的作用。自2015年菏泽市启动青少年校园足球工作以来,菏泽市校园足球的发展经历了从无到有、从有到跨越发展的长足进步。市政府专门制定印发了《菏泽市足球改革实施方案》;新建运动场地800余万平方米;96所中小学校被教育部命名为“全国青少年校园足球特色学校”;市、县区、特色学校积极举办校园足球联赛,并组织参加上级教育、体育部门组织的比赛和训练营活动。



普法宣传进校园

12月5日,定陶区仿山派出所民警走进前董村幼儿园开展普法教育宣传活动。民警们结合身边的案例,用图文并茂、幼儿喜闻乐见的方式以案释法,向孩子们宣传了自我保护的相关法律知识和方法。通过此次宣传活动,提升了幼儿的法制意识,也加强了教师依法执教的意识。

通讯员 姚珍珍
记者 刘卫国 摄

男孩上学坐错公交 多亏司机一路护送

本报讯(记者 王 燕)“您的孩子坐错了车,请不要担心,我已经把他安全送到了学校。”12月9日早上7时许,公交司机晁红俭把初一学生刘浩然(化名)安全送到学校后,立即给学生家长打电话报平安。这一小小的善举,让孩子家长感动不已。

“天气越来越冷了,本想着让孩子乘坐定制公交,这样既安全又方便,可没想到第一天乘坐竟上错了车。”刘浩然的母亲郭女士向记者讲述了当天乘车的情景。她说,早上6点37分,她带孩子在奥林花园小区南门等待公交车。由于是首次乘坐定制公交,看见过来一辆车,为了赶时间,没来得及看清车牌号,就让孩子匆匆上车。

随后,记者与2142路公交司机晁红俭取得联系。他告诉记者,当时,男孩说去二十二中,为了不耽误孩子上学,就让他上了车。当车到达丹阳路二十二中总校区时,学生们都有序下车,这个小男孩却说,他不是这个校区的,是太原路南校区的学生。在意识到自己坐错了车后,小男孩显得十分着急,准备改乘公交车去学校。

“由于早上时间紧迫,两个校区之间只有两站路路程,而等公交车过来比较耽误时间,我开的车车型较大,拐弯时不方便也不安全,就想着步行护送孩子上学。”晁红俭说,当时,他通过查询发现最近的一班公交车离他们也有三站路程,还没有走着去南校区节省时间。可让孩子自己

过去他又不放心,于是,就送他去学校。为了不让孩子父母担心,晁红俭还向孩子要了家长电话,给他们报平安。

据了解,晁红俭从事公交车驾驶员已经近10年,在接送学生上学时,格外小心。有一次,送完学生后,他把车停到了公司,在对车厢进行例检时,发现座位上有个塑料袋,里面装有书本等学习用品。晁红俭二话没说,看到本子上有学生名字,立刻返回学校,将这些学习用品及时送到学生手中,没有耽误学生使用。

没有惊天动地的壮举,也没有慷慨激昂的豪言,行善有时只是举手之劳,就能让受困者感到无比温暖。公交司机晁红俭的小小举动,在这个冬日里,给我们留下了温暖人心的感动。



爱心饺子宴 浓浓敬老情

近日,东明县刘楼镇耿堂村举办首届敬老饺子宴,全村75名60岁以上的老人欢聚一堂,拉家常、吃饺子、欣赏文艺节目,个个脸上洋溢着幸福的笑容。此次活动由耿堂村党支部书记张秋竹出资发起,也有不少村民愿意出资举办敬老饺子宴。“举办敬老饺子宴不仅可以为老人们尽一份孝心,还能以实际行动感染更多的人孝敬父母,弘扬孝文化。”刘楼镇包村干部郭洪伟说。

记者 张 慧 摄

郓城县陈坡乡陈坡村——四百亩地瓜丰收 瓜农心急盼销路

日前,记者来到郓城县陈坡乡陈坡村,看到地瓜种植大户陈存记在往卡车上搬运地瓜。“地瓜便宜卖也行,但一直没有收购商来。”陈存记今年承包了100多亩地种植地瓜,由于首次种植客户较少,加之信息不畅,丰收的地瓜出现了滞销。据悉,该村今年种植了400多亩地瓜,都出现了滞销。

在陈存记的带领下,记者来到他家的地窖,地窖内地瓜堆积如山,地窖外满是腐烂的地瓜,“现在是眼睁睁看着地瓜坏,就是卖不出去,等到天一冷,地瓜坏得会更多。”

地瓜窖旁,工人们正在往卡车上搬运地瓜,并不时将已坏掉的地瓜挑出来。“没有收购商来,地瓜在地窖里时间久了容易坏,这一年地瓜主要是‘19’品种,能做粉条和粉皮,卖给制作粉条厂的价格仅为2毛钱一斤,只能先把能卖的先便宜卖了。”言语中,陈存记很心疼,他种植的地瓜品种主要有“西瓜红”“19”,而“西瓜红”品种不适合做粉条,只能先在窖里放着。

没有收购商,100多亩的地瓜成了陈存记的心病,“地瓜在窖里放着,隔两天就要倒一次,每次都挑出来很多坏的地瓜,眼看着地瓜坏的越来越多,没有收购商,卖不出去,到时候一年的辛苦付出啥也得不到,还要亏本。”

“‘西瓜红’品种的地瓜口感好,由于第一年大面积种植地瓜,就选择了这个品种,本来想着丰收卖个好价钱,没想到会出现滞销。”陈存记说,“去年地瓜一斤能卖到1.8元的价格,今年能卖到去年一半的价格也行。”

陈海龙和陈存记一样,今年也种植了100多亩地瓜,目前都存在地瓜窖中,卖不出去。据了解,陈坡村今年种植了400多亩地瓜,都出现了滞销,按照他们的想法,去年来收地瓜的收购商络绎不绝,再加上地瓜的质量比较高,种植面积比以往多了很多,今年应该会有更多的收购商前来收购才对,但他们一直等不到收购商的影子,看着窖里逐渐坏掉的地瓜,他们心里也从丰收的喜悦变为失落、忧愁。

市城市管理局派驻陈坡乡“第一书记”工作组组长万广鑫在走访中了解到地瓜严重滞销后,呼吁社会爱心人士能伸出援助之手,帮助这些朴实的村民解燃眉之急。如批量购买,可与陈存记进行联系,电话:13061597737;也可与陈海龙进行联系,电话:15098201886。

文/图 记者 刘 辉



陈存记滞销的地瓜

“讲文明 树新风”公益广告

