

“健康是财富 快乐是幸福”

吕女士编舞教舞越跳越年轻



5月15日,在滕州市龙泉广场上,许多市民精神抖擞地跳着广场舞。其中,一位身姿矫健、舞步熟练的领队,在人群中显得格外引人注目,她就是滕州市老年体协舞蹈站副站长——吕金霞,她的心中一直有一句座右铭:“健康就是财富,快乐就是幸福”。

吕金霞今年54岁,她那豪爽的笑声给记者留下了深刻的印象,无论穿着还是相貌都要比同龄人年轻很多,令人惊羡不已。“由于我身体一直不太好,颈椎出现了问题,于是,我就开始健身,早晚绕着公园步行行走,可是时间一长,这种锻炼方法略显枯燥乏味。这时,公园里的广场舞健身队,深深吸引了我。舞蹈不仅让我恢复了健康,还结识了许多朋友。每天跟着悠扬的舞曲放飞心情,每次一跳舞,仿佛自己又回到了年轻时。心情好了,病自然就没了。”吕金霞如是说。

2000年退休后便开始跳舞的吕金霞,很快成了健身舞蹈队伍中的佼佼者,在她的积极带动下,越来越多的人加入到健身舞蹈队伍中来。吕金霞不仅会跳,而且还会编会教,至今,已经义

务教舞1000多人。为了提高舞蹈技巧,吕金霞还在网上下载精彩的舞蹈,在家中一个动作一个动作地琢磨,学会了再教给队员们。

“苦心人,天不负”,她根据老年人的特点,先后编排了腰鼓舞《越来越好》、双扇舞《祝福祖国》、腰鼓舞《咱们的领袖毛泽东》等一批舞蹈节目,多次在滕州市里举办的重大文艺演出活动中崭露头角,尤其是自编自导的腰鼓舞《咱们的领袖毛泽东》,曾代表枣庄市参加了全国在浙江舟山举办的健身腰鼓和健身秧歌大赛,并取得了第一名的好成绩。

如今,吕金霞自编自导适合中老年人跳的舞蹈《欢迎你到滕州来》。她每天只要有时间,就去公园、滨江花园、龙泉广场等地方义务教授舞蹈,她还先后

考取了舞蹈教练员、裁判员等资格证,并荣获“国家一级社会体育指导员”的称号。

“从最初健身舞蹈的‘外行人’到现在的健身舞蹈教练,除了我自身的付出外,还和老伴一直以来的默默支持也是分不开的。”吕金霞说,自从迷上了健身舞蹈,老伴一直帮忙照顾家庭,默默地给予她支持和鼓励,他还给吕金霞跳舞蹈所用的音乐进行编曲,这让吕金霞非常感动。

谈起下一步的打算时,吕金霞说:“我只想好好带领舞蹈站的姐妹们,积极参加各种活动、比赛,为下半年参加全国秧歌舞蹈比赛做准备。与姐妹们一起跳广场舞,这种感觉真令人兴奋。我要继续跳,让生命在舞动中绽放精彩!”

(特约记者 侯志龙 郭潇繁 文/图)

出门忘关水阀 邻居分头寻户主

19日上午7点30分左右,在滕州市北大集附近的一个小区内,许多居民围在一座多层楼房的旁边,张望着楼顶议论纷纷,而哗啦啦的清水正从楼顶顺着楼体流下来,汇集到路面上。

水是从一居民家楼顶的太阳能储水槽里流下来的,应该是该户居民早上出门前往太阳能里打水,而出门之后忘记关水阀,于是就造成了现在的情形。为了能尽快防止水资源的浪费,同时避免路面上积水太多而影响了出行,居民们纷纷出主意、想办法。最后,在大家的共同努力下,终于联系到了这户居民,避免了水资源的过度浪费。

“早上还没出门的时候我就听见外面好像下雨了,哗啦啦的声音还不小,可是,透过窗户发现并没有下雨。于是我就出门看看个究竟,下楼之后发现原来是从楼顶太阳能里流出来的水,敲邻居家的门并没有回应,我才意识到是邻居出门时忘记关太阳能打水的阀门了。”一位小区居民说。“看到这么多的水流到路上感觉实在太可惜了,唯一的解决办法就是找到这位粗心邻居的电话,让其回家关掉阀门,我们几个邻居分头询问有没有认识这位邻居的,同时还问了楼下的商店老板,因为太阳能漏水的这户人家经常去楼下买东西,经过近20分钟的努力,终于找到了这位粗心邻居的电话,几分钟之后他赶到家里,把家中往太阳能里打水的阀门关掉。”另一位居民说道。

“感谢邻居们及时通知我,希望大家以我为戒,出门时检查各种阀门的开关,避免不必要的麻烦出现。”该户居民感激地说。(记者 姚付林)

垃圾清理不及时 小区居民很无奈



5月19日,在市中区光明路立交桥附近的光华小区里,一位居民指着单元门前的垃圾堆说道,“已经有一周多的时间了,一直没有人来清理,现在不仅垃圾桶里满了,垃圾桶周围也堆了不少的垃圾,如果还没有人来清理,往后我们真不知道该往哪儿扔垃圾了。”

记者随后在该小区里走访了一圈,发现的确如那位居民所说,好几栋楼前的垃圾桶都是满满的,垃圾桶周围也都是垃圾,尤其是2号楼前的垃圾桶更是存有大量的垃圾未及时清理,气味也比较刺鼻。

在1号楼2单元门前的垃圾桶是空的,楼前也没有垃圾存留,正当记者纳闷时,一位住在1单元的居民告诉记者,这是2单元的居民合伙借了一辆三轮车把垃圾处理掉了。“看到2单元门前干净利索的环境,我们这个单元的居民们也正想着自己把垃圾处理了,长时间不处理,气味难闻不说,苍蝇蚊子更是少不了,天天从垃圾桶边经过,对身体也不好。”该居民说。

“自己处理垃圾,一次两次可以,可这不是长法呀。这次接连一个多星期没人来清理,这在以前还从来没有发生过。以前每天都清理,至于费用都是有人上门来收,我们从没有拖延过,这次这么长时间没有来清理垃圾,也不知道是因为什么。希望有关单位能够尽快派人来清理垃圾,另外,能够及时地把坏的垃圾桶更换一下。”一位居民说。(记者 李帅 文/图)

街头买字画 当做“传家宝”

老人心意难违 只要开心就好

家住薛城区燕山小区的齐老先生前几日在附近公园的一个售卖字画的临时摊位上,花了150元购买了两幅字画。当他得意地向儿子一家“炫耀”字画的时候却遭到了儿子的质疑和埋怨。好在儿媳及时出面安慰,才“宽了”齐老先生的心。

齐老先生每天晚上7点多都会到小区附近的公园里散步。前不久公园里来了一群售卖瓷器、奇石、古玩的外地商贩,其中一处售卖字画的摊位因为采用竞价拍卖的形式,而且所售字画的价格都不高而吸引了众多市民的眼球。齐老先生也多次挤进人群看热闹。看着身边的人都争相购买这些字画,齐老先生也有些动心,但是齐老先生总担心自己不懂字画,会上当受骗,便没有购买。

近日,售卖字画的商贩介绍自己是最后一天营业,所有字画全部“大甩卖”。看到买字画的人越来越多,不想错过最后机会的齐老先生就花了150元购买了一幅牡丹的工笔画和一幅书法作品。回到家后齐老先

生虽然不懂字画,但是看着这些字画心里还是非常高兴。

周末的时候齐老先生的儿子一家从市中区来到薛城区看望齐老先生。见到孙子以后,齐老先生赶紧把自己购买的字画拿给孙子“炫耀”,“你看爷爷买的画好看吧,以后都给你留着,说不定以后还能卖大价钱呢。”齐老先生的儿子和儿媳刚好站在旁边,齐老先生的儿子便询问字画的情况,当他得知是齐老先生花150元,在公园里购买的时候,便对字画的真假产生了质疑:他怀疑齐老先生买到的是印刷品,怀疑过后便开始埋怨齐老先生乱买东西。原本很是得意的齐老先生听到儿子的质疑和埋怨后脸色一下子变得阴沉了起来,自



己一个人坐在沙发上生起了闷气。

儿媳看出了齐老先生的情绪变化,便赶紧“打圆场”,“这字画挺好看的,你看这牡丹花多喜庆,我就是画的,不像印刷的。”儿媳边说边用手在画上用力擦了几下,试图检验字画的真伪。“咱爸也是一片好心,又没花多少钱,你别再说他了,让他生气。”然后齐老先生的儿媳又小声地劝说自己的老公。听到妻子的劝说,齐老先生的儿子也意识到了自己的错误,“反正比挂历好看,买了就好好收着,以后传给你孙子吧。”听了儿子和儿媳的劝解齐老先生才消了气,一家人开始一起有说有笑地欣赏起这两幅字画来。

(记者 杨舒)