

淮南社区  
杨富美

无论清晨与傍晚,淮南社区升龙广场绿树旁、花丛中,总能看到一位翩起舞身姿矫健的人,她那飘逸的衣襟,精彩娴熟的技艺,吸引了众多的居民走出家门,自动加入到健身锻炼浪潮中,她被大家亲切地称为“运动达人杨阿姨”。

郑州晚报记者 柴琳琳 通讯员 张保华 文/图

# 65岁老人每天跑步半小时、走路1个小时、仰卧起坐60个……健康了自己,感染了家人,还和谐了左邻右舍

## 每天坚持锻炼两个小时以上

杨富美,家住淮南街15号院,每天坚持锻炼两个小时以上,跑步半小时、走路1个小时、仰卧起坐60个、俯卧撑30个,等等。杨富美这样健身已经有几十年了,一身简洁的装束,矫健的步伐丝毫让人想像不到她已经65岁。

“运动不是孤立的,或

许当时仅仅是让你流汗、强身健体,给你带来愉悦,但其实生活中无时无刻不影响着你的人生。”几十年运动健身,杨富美感触多多。

“我还喜欢伴着音乐跳绳,心情老舒畅了,现在每天我都跳半个小时。”杨富美说,跳绳是一项很大众的运动,“它不受时间、天气、场地的限制,跳绳小巧方便携

带,随时随地都可跳起来。”另外,跳绳也是一项有氧运动,它不仅能降脂减肥,还能增强呼吸系统和神经系统的功能。

说到这里,杨富美还悄悄地告诉记者,在健康方面有小秘诀,那就是相信“药补不如食补”,如今岁数大了,在饮食上要“荤素搭配,粗细搭配”,家里的粗粮从没断过,豆子、花生、玉米她都喜欢吃。



杨富美在做有氧运动——骑单车。

## 吸引邻居们加入到锻炼的浪潮中

大家平时该如何锻炼?杨富美说:“最好从小就养成习惯,如果以前没有底子,就一定要根据自己的体能循序渐进。”跑步就是一项很好的锻炼方式,老少皆宜而且不受场地限制。一开始可以速度慢一点、路程短一些,跑到自己感觉有些累的时候就正合适,重要的是应坚持锻炼,养成习惯。

杨富美的家人非常支持她参加体育健身活动,同时她又能将快乐带回家,感染了家人还和谐了左邻右舍。

“杨阿姨带领大家运动,不仅身体得到了锻炼,还增进了彼此之间的感情,我们小区的氛围是特别好呢……”记者随机询问了升龙广场的居民,不管是在运动的还是在闲话唠家常的,他们都

知道杨富美,并不约而同地夸奖起来。

“独乐乐不如众乐乐,自己在锻炼之余,又能发挥一点力量,何乐不为呢?让越来越多的人都能和我一样健康快乐地生活,是我最大的心愿。”杨富美说。

如今在淮南社区,杨富美成为了家喻户晓的健身达人,成为该社区一名阳光灿烂的“健康大使”。

天下路社区  
彭翔

## 裱花师 饰美丽人生

走进嵩山路上的仟吉面包房,一阵香气扑鼻而来,和韩剧《我叫金三顺》中的女主角相反,一个个造型精美的蛋糕正出自这位白净腼腆的小伙子之手。

他叫彭翔,今年26岁,祖籍湖北,从小喜欢美食餐饮的他从初中毕业就开始学蛋糕裱花专业。在他眼里,每个蛋糕都像自己的美术作品,充满他匠心独具的灵感和经历。

他说,记忆最深刻的是制作一个厚达10层的大蛋糕,和3名同事做了3个小时才完成,使他很有成就感。而他个人完成的最艰巨作品是一个长150厘米、宽70厘米的蛋糕裱花,制作每个裱花都要沉下心来,忘记周遭环境,完全投入到整个过程。

彭翔认为,从学习裱花以来,对他的性格影响非常大,过去他是急性子,爱跑出去玩,但现在更多业余时间他爱自主学习,不管是去书店买专业书,还是上网和同行交流切磋,裱花已成为他人生最重要的一部分。

彭翔笑言自己这几年真的改变很多,心平气和、讲究细节,这可能都与他沉浸于裱花事业密不可分。

最后,他还希望借助本报寄语更多蛋糕DIY爱好者,裱花一定要注意控制好奶油温度,程序不可混乱,喜欢裱花的粉丝们好好享受这个爱好吧,它会改变你的性格,让你更注意细节,更友善更温和,最主要的是让我们自己更加从严要求自己,追求完美才是更好的人生态度。 郑州晚报记者 王菁 文/图



彭翔和他的作品

庆丰社区  
刘斌

## 残疾志愿者 将温暖带给他人

每天一大早,家住庆丰街42号院的残疾人刘斌开始清扫楼院,他手拿扫帚和簸箕,不但把院里打扫得干干净净,就连院外的道路都清扫一遍。

刘斌是一名电工,他的一条手臂在10年前一场事故中受伤,丧失了劳动能力。

受伤时刘斌正值适婚年龄,家里还有老母亲要照顾,突然而来的打击让他几乎绝望。

社区和楼院居民及时伸出了援手,让他挺过了最艰难的时候。社区经常为他介绍一些电工方面的活儿,让他靠手艺谋生。同院的居民在需要电工时,都会想到刘斌,有些人还会偷偷多塞些工钱给他。

大家给予的这些照顾,刘斌一一记在心里。不知从什么时候开始,他就自己承担起楼院志愿者的职责来。

社区卫生间的马桶坏了,他帮忙修好;楼院长抱怨桌子抽屉坏了,他四处搜集零件,上门去修;楼院没有了保洁员,42号院内地面上经常铺满纸屑、垃圾袋,刘斌见此情景,从家里拿来扫帚和簸箕,每天早早地把楼院内外打扫干净。

刘斌说,平时社区工作人员和周围邻居没少帮助他,党和政府对残疾人的照顾政策也在逐年增加,自己不能光受益不奉献。

“成为社区志愿者,为社区服务,既圆了自己回报社会的心愿,又能多学知识,也有助于自己和周围人成为朋友,可以说是一举多得。”他说。

郑州晚报记者 柴琳琳 通讯员 李松华 文/图



刘斌在给邻居修电表