

裕华社区

孟宪轲

腰椎间盘突出 强忍着给读者送完报纸



工作中的孟宪轲脸上总是露着亲和的笑容。

热情、热心,这是《郑州晚报》南阳站发行员孟宪轲给人的第一印象。她每天和订户打招呼,不管称呼对方什么,都让人感到亲切,因为她在用心为订户服务。

她把订户当亲人,有什么事情随叫随到。去年冬天的一天,一位晚报读者、50多岁的阿姨在晨练时突然晕倒,孟宪轲正好碰上,她当时心里没多想,立刻上前搀扶起读者,在确认读者家属到场后,悄然离开。

对待老年读者,她不怕

麻烦,住楼上的,她会爬楼把报纸送到老人手中,还帮着老人顺便捎买东西。

在投递工作上,孟宪轲非常认真。多年如一日,风里来雨里去,没请过一天假。前几天,腰椎间盘突出,腰和腿疼得要命,她强忍着不吱声,坚持给读者送完当天的报纸。回到家躺在床上就动不了了。第二天,她又按时上班,第一时间给读者送去精彩的报纸。

郑州晚报记者 潘登/文
周甬/图

顺二社区
徐寅哲

小学生迷上了河洛大鼓 手指磨流血,贴上创可贴继续练

顺二社区里的大人小孩,都知道有一位多才多艺的小童星跟大家住在一个院子里。11岁的徐寅哲与同龄人一样,喜欢唱歌、玩游戏。不同的是,他迷上了河洛大鼓,学艺过程中,他的手指被简板磨得流血,贴上创可贴坚持练习。

记者面前的徐寅哲,显得有点腼腆。不过,只要表演一开始,他就像换了一个人。他曾获得郑州市第一届群星奖有关组别一等奖、连续两届获得“快乐阳光”卡拉OK电视大赛河南赛区一等奖、中央电视台音乐快递优秀小歌手等。

这些荣誉的背后,是刻苦的训练。

徐寅哲的传艺老师是河洛大鼓非遗传承人杨庆林,他当初在众多学生中一眼相中

了徐寅哲。最初,徐寅哲跟着杨庆林学唱河南坠子,后来杨庆林主动提出教徐寅哲唱河洛大鼓。

河洛大鼓不比唱歌,需要狠下一番功夫。

徐寅哲为了练习简板,手指被磨得流血,他贴上创可贴咬着牙坚持练习。开始练习鼓点和板点时,不是忘了打板就是忘了敲鼓。一次练习下来,手疼胳膊酸。

如今,徐寅哲已经能演唱鼓书《十大名山》。

看到儿子学艺辛苦,妈妈也很心疼,但给予支持。“孩子学点东西很好,只要他喜欢就行。”

郑州晚报记者 潘登 文/图



徐寅哲在自家客厅表演河洛大鼓。

关虎屯社区
刘自清

80岁老人 每天晨练骑车去黄河边



80岁的刘自清看起来比实际年龄小许多。

数日内,跟刘自清老人约访几次,他都和骑友在外面骑行。他每天除了早晨例行的骑行外,其他时间也在跟人结伴骑行,人在自行车上似乎不知疲倦。由于坚持骑行,80岁的他身板挺直硬朗,看起来比实际年龄要小许多。

上周日上午9点多,记者见到了刚从黄河边骑车回来的刘自清。这种骑行他每天早晨都要进行,凌晨4点多起床,5点出发前往黄河沿南裹头,除去河边停留时间,他来回一趟花一个多小时。晨骑结束后,他会跟其他骑友一起再前往其他地方。他说自己一点都不累。

在骑友中,他是年龄最大的。他参加的老年骑协接纳成员的年龄上限是70岁,他成了例外。

刘自清短途曾经一天骑行200多公里,早上5点多出发,返回郑州能赶上吃晚饭。长途他和骑友出去过13天。

在刘自清身上看不出同龄人的神态,他胳膊腿儿灵便,双手斜着反背,能很轻松拉在一起。几十年来他几乎没感冒过,偶尔鼻子不舒服,锻炼加强一下就好了,从不吃药。

他说自己身体健康没什么诀窍,就是做到管住自己的腿和嘴,坚持锻炼身体,平时很少吃肉,不吃反季节蔬菜。

“我爱动,不喜欢待在屋里”,他说,人们要根据个人情况和兴趣爱好选择一种运动方式,并坚持下去,生命在于运动,不运动不行。

郑州晚报记者 潘登 文/图