

# 社区健康俱乐部 十年千人来追梦

在合肥市稻香村街道,有一个特殊的俱乐部,他们不是球友不是乐迷,爱好五花八门,但他们是一群追求健康的人,每天都在学习各种健康知识,把健康的经验互相分享。

从最初的23个人到现在,这个健康俱乐部已经走过十个年头,现在队伍已经扩大到近千人了,而且会员还在不断增加……

■丁萍 刘亚萍 费梦晨 记者 沈娟娟

## 近千人的俱乐部怀着健康梦

白和存今年69岁,是第一批入会的会员,是这个俱乐部里元老级的人物。

“以前我的身体不太好,后来听说有这样一个俱乐部,我就马上加入了,每期活动我都参加,特别是健康讲座,真是让我受益匪浅。”白和存举例,春天在俱乐部里学到如何预防感冒,夏天学如何防暑,秋天学如何防止上火,冬天学如何养生。

慢慢地,她也成了一个专家,经常跟身边的人介绍健康知识,“现在身边有一些朋友,遇到一些健康的问题都问我,把我当半个老师呢!”

水芸是健康俱乐部的发起人,2006年,她看到很多老年人健康知识缺乏,于是萌发了“把大家聚在一起”的想法,俱乐部一启动,只有23个人报名。

“现在俱乐部里有了上千人,因为人数太多,我们还分成了5个小组,每个小组任命一个小组长。”俱乐部的工作人员

张莉介绍。

## 健康人也陆续加入

最初,加入这个俱乐部的都是以患病的中老年人为主,年龄普遍偏大,而现在,已经有一些中青年主动要求加入俱乐部,分享健康心得。

张莉说,只要是辖区居民愿意加入的,他们都欢迎,“不收一分钱,就是让大家有个家,好多人都称呼这为‘健康之家’。”

每年,“健康之家”的成员都会开展登山、广场舞比赛、游览四季花海等活动,还会免费体检一次,再根据体检结果对每个人有针对性地给予用药、运动、饮食等方面的指导。

白和存的丈夫因为患有重度脂肪肝、过度肥胖,在她的影响下也加入了健康俱乐部,像他一样,越来越多的人正在加入健康俱乐部的大家庭。

## 七旬阿姨免费教唱黄梅戏

连续六年上“社区春晚”表演

星报讯(朱丽云 记者 马冰璐) 合肥市包河区沁心湖社区的张晓莉阿姨擅长黄梅戏,退休后,热心的她在社区开班免费教唱黄梅戏,她和学员们还连续六年登上“社区春晚”舞台。

## 免费教唱黄梅戏

72岁的张阿姨自幼喜欢文艺,“从小就喜欢哼唱黄梅戏。”她说,退休前,由于忙于工作,自己没有充足的时间去学习黄梅戏,“所以一退休,我便去老年大学报了名,系统地学习黄梅戏。”

凭借着勤学苦练,很快,她便学会了黄梅戏,学有所成后,热心的她萌生了一个念头,在社区开设一个黄梅戏班,免费教居民们唱黄梅戏。令她惊喜不已的是黄梅戏班自2011年开设后便受到了大伙儿的热烈欢迎,“许多居民慕名前来学唱黄梅戏”。

## 连续6年登上“社区春晚”舞台

6年来,除了尽职尽责地教居民们学唱黄梅戏,张阿姨还积极参加“社区春晚”,她说,由于“社区春晚”的节目都是居民们自编自导自演的,所以特别接地气,每年都有许多居民“粉丝”前来捧场、喝彩。“‘社区春晚’已连续6年举办,我和学员们也参加了6年。”

每年“社区春晚”,她和学员们都会为居民们奉上精彩的黄梅戏表演,《到底人间欢乐多》《江南十里好风光》等经典的黄梅戏唱段,他们都表演过。在最近举行的第六届社区春晚上,除了和学员们一起表演黄梅戏外,她自己还表演了太极扇。

## 他的公司里 让“4050”人员寻回就业路

小区,多年前一次意外导致下肢残疾,他经营着一家公司,不过,跟普通公司不一样的是,他的公司里有很多都是附近下岗的40和50岁人员。

不仅如此,他还自费出资6000余元在站牌附近铺上道板砖,为汶川地震、玉树地震等灾区捐款,每年去大山里看望留守儿童……

■王玉平 费梦晨 记者 沈娟娟

## 开公司,为40、50人员提供岗位

今年48岁的方新生是土生土长的经开区人,多年前因为一次意外,他的下肢残疾了,不过,他并没有被挫折击垮,反而不懈努力,经营了一家公司,主要以建筑、装潢工程生意为主。作为一名残疾人,方新生更关注弱势和困难群体。

“我的公司里建筑、维修都需要大量的零工时,‘4050’人员没有技术和学历,我就为他们提供了零工时岗位。”方新生说,自己是残疾人,所以更能体会到弱势群体的难处。

对公司里的困难群体,有特殊困难或者大病的,方新生都会出钱出力,在节假日给他们送去米、油、面等生活用品,有时遇到生病的甚至还会直接给现金,“他们很不容易,现在我有能力了,能帮就帮一把。”

2012年,方新生自费出资6000余元将新的602路站牌周围的地面铺上长10米、宽2米的道板砖,却没有告诉任何人。

## 日常生活做好事不留名

方新生是一名残疾人协理员,小区里的智力残疾人周先英失业在家,仅靠哑巴丈夫小修车摊微薄的收入维持生活,家里三个孩子都在上学,家庭生活非常困难。

得知这一情况后,方新生和其他社区干部分头行动,一方面做他们夫妻的思想工作,帮他们树立战胜困难的勇气,一方面向辖区企业咨询,看有没有适合周先英的就业岗位。

某单位负责人被方新生的行为感动了,决定给周先英一个工作岗位。当周先英被方新生亲自用私家车送到单位上班的时候,激动地一句话也说不出来。

对于方新生来说,在日常生活中做好事不留名更是常事。2013年帮助肥东县众兴镇的走失老人顺利回家;为汶川大地震、玉树地震等灾区捐款共计1000余元;出资为金寨县杨岭乡小学的9名留守儿童送去书包、水杯、伞、体育用品各一套,价值近3000元……

## “变脸达人”自学“变脸”绝活 还自创“反串变脸”、“魔术变脸”

星报讯(刘冬梅 孙雨静 记者 马冰璐 文/图) 从喜欢“变脸”,到自学“变脸”,再到自创“反串变脸”、“魔术变脸”,40多岁的“变脸达人”郑坚一直在挑战自我,不断创新。最近,他在合肥市蜀山区龙河路社区举行的“社区春晚”上表演的“魔术变脸”赢得了满堂彩。

## 自学“变脸绝活”

说起自己和“变脸”的缘分,郑坚说,这得追溯到2006年5月,当时,四川变脸大师在合肥演出,瞬息万变的“变脸”绝活深深地吸引了他。看完演出后,他去后台向大师取经,并希望对方能传授技艺,可大师却婉拒了他:“行有行规,恕不外传。”

虽然拜师吃了闭门羹,但郑坚对“变脸”更加痴迷,此后,只要合肥有“变脸”表演,他都会去看。从2006年底开始,郑坚通过摸索、钻研,慢慢掌握了“变脸”秘诀。“经过长时间的练习,2007年春节前的一天晚上,我像往常一样对着镜子练习,突然脸谱在一瞬间变没了,我成功地学会了‘变脸’。”他开心地说道。

## 自创“反串变脸”、“魔术变脸”

学会“变脸”后,郑坚又开始不断创新,他先是推出了“奥运变脸”、“国庆变脸”,后来又推出了“动漫变脸”、“婚庆变脸”、“明星变脸”等。



2014年,郑坚萌发了创作“反串变脸”的念头,说起来容易,做起来难,最终经过1年多时间的摸索和练习,他的“反串变脸”取得成功。据了解,郑坚的“反串变脸”的剧情以李玉刚《新贵妃醉酒》的反串演唱为背景蓝本,郑坚以贵妃的形象出现,伴随着李玉刚男女声音的转换而变换男女脸谱,并相应演绎花旦和老生的各种身段,最后以贵妃长绸舞结束。郑坚时而是雍容华贵的贵妃,时而是神采奕奕的老生。

除了“反串变脸”,郑坚还自创了“魔术变脸”,在“变脸”过程中加入魔术表演,“如此一来,节目便更加精彩、更加吸引观众。”郑坚说道。