



健身达人 防“疫”先锋 她将健身方法送到市民身边



王传翠(白色衣服)在参与健身

吴瑞 顾任玲 记者 沈娟娟

每天清晨5点半,合肥市蜀山区嘉和苑小区的广场上便开始了热火朝天的“健身运动”,太极拳、腰鼓、柔力球、健身气功等,最高峰时有50多人,而他们的“带头人”王传翠今年59岁,是一名资深的健身达人,多次获得武术比赛的冠军,她将专业健身知识和方法送到普通百姓身边,并且还在疫情期间组织队员参与志愿服务。

半途出家“拜师学艺”

“我算是半途出家,因为常年操劳,被查出患有腰间盘突出、骨质增生、类风湿等多种疾病,医生让我加强锻炼,于是我开始拜师学艺。”上世纪90年代,三十多岁的王传翠开始学习太极拳拳法和刀枪剑棍、功夫扇、健身气功。

没想到,这一练就一发不可收拾,王传翠仿佛找到了自己的方向,她认真琢磨、反复研习太极拳的一招一式,勤学苦练,经过多年学习,太极拳、太极剑、刀枪剑棍,王传翠已样样精通,并多次在国内外的各类武术比赛中斩获大奖,获得了各种证书。

新加坡国际武术比赛第二名、中国香港国际武术节第一名、太极六段证书、国家一级裁判员证书、国家级教练员资格证书……王传翠至今保存着很多获奖证书,而一直到去年,她仍然在打比赛。

带着大家一起健身

学有所成后,王传翠也不忘惠及邻里。2016年开始,受嘉和苑社区书记的邀请,王传翠便牵头成立了社区太极队,带动周边的人一起加入到健身队伍中。

“最初只有十几个人,还大多是跳广场舞的。”几年间,在她的带领下,太极队不断发展壮大,“现在已经有50多人了。”

王传翠告诉记者,这支队伍中最大的今年已经80多岁了,而最小的才8岁,“小朋友们有时候喜欢跟着学,我也教。”可别小瞧这50多个人,他们个个多才多艺,健身气功、太极拳、柔力球、腰鼓、刀剑……每个人都能给你来一段。

每天早上5点半到8点,晚上7点半到9点,是这支太极队固定的练习时间,压腿、踢腿、摆腿、蹬腿、站桩、太极步……是每日必练的基本功,练完基本功,再打两套拳、两套剑,时间有余的话再打几套功夫扇,“这样分步训练天长日久才能打好基础,学到太极的真功夫。”

“练太极拳后,不仅精神面貌好多了,还减了十几斤。”谈起练太极的好处,一直跟随太极队练习的陈阿姨告诉记者。

如今,这支太极队伍的名气越来越大,也逐渐开始参加一些比赛,并且获得了不错的成绩,王传翠也希望能够尽自己的一份力,带动周边社区的人,参与到太极拳的队伍中来。

走上防疫一线

除了带队伍、打比赛,王传翠还积极投身太极拳的教学活动中,现在蜀山区老年大学、蜀山区经济开发区老年大学、嘉和苑社区、凯旋门社区任教,“一周要上五节课,生活过得还是很充实的。”

王传翠说,希望能够用自己的专业知识将健身的理念传达给更多人,积极响应全民健身的号召,让越来越多的人在运动中感受到快乐。

健身的空余时间,王传翠还积极投身社区防疫工作中去。2020年,大年初二,看到社区工作人员防疫工作任务繁重,王传翠和3名队员立刻组成志愿服务队,在小区门口扫码、测温、排查信息,风雨无阻,一干就是三个月,“小区是大家的,都往前靠一靠是我们该做的,今年疫情期间,我们也同样开展了志愿服务。”

二里街社区开展防范养老诈骗宣传

星报讯(吴炜孙雨静 记者 沈娟娟)为加大防范养老诈骗宣传力度,切实维护老年人合法权益,提升老年人防范养老诈骗能力,增强风险防范意识,共同守护幸福生活,近日,合肥市蜀山区三里庵街道二里街社区开展防范养老诈骗宣传活动。

活动现场,社区工作人员通过发放宣传材料、悬挂横幅、微信群转发、现场咨询等多种方式向社区居民宣传防范养老诈骗知识,志愿者们用通俗易懂的语言向现场的群众耐心地讲解“投资养老”“养老保健品”“缴纳养老金”等常见的诈骗手段和作案方式,提高辖区居民识别养老诈骗能力。

同时,志愿者们着重向老年居民讲解了“养老金管理”骗局、“中

奖”骗局、“保健品”骗局、“高利返息”骗局、“冒充公检法”骗局等多种诈骗形式的手法和作案特点,提醒居民不要随意透露自己和家人的重要信息,牢记“不听、不信、不转账、不汇款”,切莫因贪小便宜吃大亏。社区民警帮助居民下载注册“国家反诈中心”APP,现场教学使用方法,并提醒居民如遇到可疑情况,一定要及时拨打110报警电话,谨防上当受骗。

此次宣传活动的开展,提高了广大居民群众对防范养老诈骗的知晓率,增强了辖区老年人的防诈反诈能力,下一步,二里街社区将继续加大反诈骗宣传力度,共筑养老财产防护线,打造平安和谐稳定的社区环境,让辖区居民有更多的获得感、幸福感和安全感。

鸡鸣村开展“世界保健日”科普宣传

星报讯(朱先雨 记者 马冰璐)没有全民健康,就没有全面小康。为进一步提升辖区居民健康素养,改善健康指标,构建幸福和谐生活。10月13日,合肥市蜀山区南岗镇鸡鸣村关工委在惠园B区组织开展“世界保健日——关爱生命 呵护健康”科普宣传活动。

活动中,工作人员通过拉横幅、发放宣传资料、现场讲解等方式向居民朋友们宣传“世界保健日”的由来,并推广和普及有关健康知识,引导大家树立健康观念,积极传播健康知识,提高健康水平。并特别强调“糖尿病”“高血压”患者,要从生活、饮食、情志、食疗等方面进行保

养。请大家通过自我保健改进生活方式,时时刻刻关注自我保健,关注自己和家人的健康。

健康是立身之本,人民健康是立国之基。南岗镇鸡鸣村关工委不忘初心,积极引导辖区居民树立正确的世界观、人生观、崇尚科学,健康为先的价值取向。此次活动共派发宣传单页200余份,在辖区内营造人人有责、人人参与、人人健康、人人享有的良好社会氛围。

下一步,鸡鸣村关工委将积极主动鼓励和动员更多的社会力量参与开展此类活动,提高辖区居民健康素养水平,传播和普及科学的健康文明生活方式。



在2022年世界粮食日前,为在辖区营造浪费可耻、节约光荣的浓厚氛围,进一步弘扬中华民族勤俭节约的传统美德,合肥市包河区方兴社区近日积极开展丰富多彩的全国粮食安全宣传周主题活动。 陈梦婕 记者 沈娟娟