

70岁老人舞动人生

本报记者 朱颖江

初春的天气透着丝丝凉意。清晨6时许,身穿红色棉衣的邓应征准时来到修武县体育广场,开启一天的运动生活。在晨曦中,他先是进行了5到10分钟简单的肌肉和韧带拉伸准备活动,随后率先以劈叉这一高难度动作开启正式的拉伸运动,身姿矫健,充分展现出长期锻炼积累下的良好柔韧性。接着,他双手撑地、双腿蹬直,开始爬行运动。爬行前,他特意选了广场上平坦、干燥的地面,以确保安全。“老邓,你这身子骨可真好!”广场上,和邓应征相熟的人纷纷打招呼。

邓应征是修武县城关镇人,今年70岁。他从20岁开始坚持运动,至今已经50年,“身体好”是他最为骄傲的事情。而他也因热爱运动被大家所熟悉和喜爱。

那么,邓应征是如何爱上运动的呢? 让我们把时间的指针拨回到上世纪60年代末。当时,邓应征响应国家号召下乡锻炼。在乡村,他要做大量农活,也深刻体会到身体健康的重要性。回到修武县参加工作后,他开始跑步,坚持锻炼身体。

“2010年,我多次从修武县跑步到焦作市东方红广场,来回40余公里。”回忆起过去的时光,邓应征脸上露出了自豪的笑容。他说,几十公里的路程对于



许多年轻人来说颇具难度,可他却乐此不疲,一次又一次地用脚步丈量着两座城之间的距离。

时光荏苒,当邓应征步入50岁的人生阶段,他并没有选择放慢脚步享受悠闲的退休生活,而是勇敢地开启了新的运动篇章——学习广场舞。对于大多数这个年纪的人来说,接触新鲜事物并非易事,但邓应征展现出了非凡的勇气和热情。他认真地跟着老师学习每一个动作,从最初的略显生疏,到后来的熟练流畅,每一个进步都饱含着他的努力与坚持。

除了广场舞,邓应征还对劈叉、跳绳、转呼啦圈等运动项目情有独钟。他的身体仿佛被岁月遗忘,依然保持着惊人的

柔韧性和活力。而长年坚持不懈的锻炼,让邓应征收获了满满的健康。他身体硬朗,精神矍铄,脸上总是洋溢着自信与乐观的笑容。

如今,邓应征有了一个新的心愿,那就是成为大家的榜样,鼓励更多人加入运动的行列中来。他深知,健康的身体是幸福生活的基石,只有通过坚持不懈的锻炼,才能拥有一个好身体,去享受美好的人生。邓应征用自己的行动证明,年龄只是一个数字,只要有决心和毅力,就能在运动中绽放属于自己的光彩,舞动出精彩人生。

上图 邓应征轻松做一字马。本报记者 王梦梦 摄



2月27日,马村区东苑学校组织学生志愿者走进社区空巢老人家中,开展学雷锋志愿服务活动。学生们为老人打扫卫生、陪聊家常,并一起学习剪纸,用实际行动践行雷锋精神,为老人送去温暖和关怀。

都艳娇 摄

志愿者用爱抚慰特殊家庭

本报讯(记者朱颖江)“阿姨,今后我们就是您的孩子,我们给您买东西。”2月28日,今年90岁的独居老人王秀梅,听到市益路同行志愿者协会志愿者的这番话后泣不成声。这次走访,志愿者再次被特殊家庭的辛酸刺痛,他们希望尽自己的力量帮助这些家庭,也希望更多人加入,为这些家庭送去温暖与关怀。

当天,志愿者走访了两个特殊家庭,一家是独居老人,另一家是因病致贫。

解放区焦西街道园林社区书记高鹏介绍,王秀梅出生于1935年,生育了两个儿子和一个女儿。1979年,老人的一个儿子在自卫反击战中英勇牺

牲。而后,另一个儿子因疾病去世。王秀梅是辖区的优抚对象,社区网格员每天都会前往探望,即便如此,仍无法排解老人内心的寂寥。

“我这把年纪了没有孩子,现在又得靠政府资助,太拖累人了……”王秀梅一边抹眼泪,一边感谢志愿者,她的话让爱心志愿者宋红丽、田小番心里很不是滋味。两人详细登记老人的情况后,向老人保证,会定期给老人送生活物品,也会常来家中看望。

在杜永强家中,志愿者看到了另一番景象。杜永强原本是品学兼优的学生,因受刺激精神出现问题,几十年来和母亲相依为命。杜永强今年39

岁,没有生活自理能力。其母亲没有工作,之前以拾破烂为生,如今老人已70岁,无力再养活儿子。虽然他们是社区的低保户,但因疾病困扰,生活捉襟见肘,仅能勉强维持基本的温饱。

通过走访,爱心志愿者了解了特殊家庭的状况。宋红丽说,市益路同行志愿者协会自2023年成立以来,一直致力于帮扶“一老一小”特殊群体家庭,资助暂困生上学,为独居困难老人或家庭送去米、食用油等生活物资。据悉,志愿者计划在3月份走访十几个特殊家庭,并根据实际情况确定捐赠名单,对这些家庭开展一对一帮扶。

温县武德镇陶沁路哪吒主题墙绘成网红打卡地

本报讯(记者赵改玲)随着2025年春节档动画电影《哪吒之魔童闹海》热度一路高涨,哪吒相关元素持续火爆“出圈”。近日,温县武德镇陶沁路一面以“哪吒”为主题的墙绘惊艳亮相,吸引了众多市民和游客前来打卡拍照,迅速成为当地网红新地标。

这面墙绘长约9米、高近2米。“我命由我不由天”的哪吒、身负龙族复兴希望的敖丙……一个个形象栩栩如生,仿佛要从墙面跃然而出,生动的形象吸引了大批市民和游客驻足观赏、拍照留念。“太震撼了,没想到我

们武德镇也有这么酷炫的打卡地!”网友张先生说。

这面充满创意与魅力的墙绘不仅在现实中人气爆棚,也在网络迅速走红。网友纷纷拍摄短视频分享,引发一波传播热潮,不少网友留言“求地址”“周末去看看”。

据介绍,这面墙由武陟县的专业绘画师马琳创作,她觉得这些墙绘的创作过程就是一次文化传承的生动实践,在创作过程中讲述哪吒故事,解读传统文化内涵。这些墙绘不仅美化了乡村环境,更让传统文化在新时代焕发出勃勃生机。

救援人员从泥地里拽出被困汽车

本报讯(记者朱颖江)昨日,一场春雨悄然降临,给大地带来润泽的同时,也引发了两起意外状况。两辆汽车先后被春雨“困住”,动弹不得。

李女士是温县黄河街道张庄村人。3月1日夜,她驾车回家后,将车辆停放在家门口的土地上。当天夜里,大雨致使地面变得泥泞湿滑。第二天一早,李女士试图驾车离开,但车轮在泥泞的地面上空转,无论车主尝试何种办法,都无法将车辆开出困境。

无独有偶。市民胡先生驾驶车辆行经温县纬三路

时,因道路湿滑,车辆滑入路边农田。胡先生试图将车辆开出农田,但车轮打滑无法脱困。

3月2日,两名车主先后向温县应急救援中心求助。接到求助后,该救援队副队长张小路召集队员,带领张文武、张宾宾、邓云龙,先是赶到张庄村对李女士的车辆实施救援。抵达现场后,救援队员迅速勘察车辆被困情况,使用拖车绳将车辆拖出泥地。在救援胡先生的车辆时,由于车辆被困农田,队员使用绞盘车才将被困车辆拽出。

送教下乡助力农村小学语文教学提升

本报讯(记者赵改玲)为推动城乡教育均衡发展,提升农村小学语文教学质量,2月26日上午,焦作市实验小学组织开展了小学语文送教下乡活动。此次活动在亢村小学举行,旨在通过优质教育资源的共享,提升农村教师教学水平,激发学生学习兴趣,为农村教育高质量发展注入新动力。

活动中,市实验小学的刘笑岩老师带来了一堂别开生面的语文示范课。她采用创新的教学方法,精心设计互动环节。记者看到,学生们的积极性被老师充分调动,沉浸在语文之美中,课堂氛围非常活跃。

示范课结束后,参与活动的教师围绕“如何提升农村小学语文教学质量”展开了深入研讨。亢村小学的教师结合农村教学实际,提出教学中的困惑并给出建议。双方通过热烈讨论,碰撞出智慧火花,共同探索出一系列更贴合农村学生特点的教学策略,为今后的教学实践提供了宝贵参考。

亢村小学的王静雨老师

在活动后感慨道:“名师的课堂让我大开眼界,看到了语文教学的无限可能。我一定会把今天学到的方法运用到日常教学中,努力提升课堂效果。”学生们也对刘笑岩老师的课程赞不绝口,课后纷纷围在老师身边,兴奋地说:“刘老师的课太有趣了,我们不仅学到了新知识,还更喜欢上语文课了。”

此次送教下乡活动不仅为亢村小学送去了优质的教育资源,还为城乡教育交流搭建了一座坚实的桥梁。该村驻村第一书记周长胜表示:“送教下乡不能只停留在‘送课’的层面,更要‘送理念、送方法、送资源’,真正让乡村教育充满活力,为教育公平和乡村振兴贡献力量。”

未来,焦作市教育局和实验小学将继续深化城乡教育合作,推动更多优质教育资源向农村倾斜,助力乡村教育振兴,为实现教育公平贡献力量。