

走近滨南社区胜滨小区美好人物郭永禄

# 广场上领舞，舞出居民健康来

文/记者 朱耕平 片/记者 李运恒

随着音乐响起，胜滨小区体育馆前300多人跳起广场舞，沉浸在舞蹈快乐中的郭师傅熟练自如，一会儿踢腿，一会儿转圈。不一会儿，60岁的郭师傅跳地满头大汗。不论早晚，不论冬夏，你都能看到郭师傅在队伍最前面领舞的情景。

一台录音机，  
带动居民健身热

一米六的个头，脸上总是带着笑容，这是郭师傅给记者留下的第一印象。9月6日晚，记者在胜滨小区体育馆前的广场上看到了郭师傅，郭师傅在队伍的领舞位置十分熟练地跳着广场舞，全广场将近300人都跟着郭师傅随音乐起舞。

郭师傅说，他以前在单位也从事文艺方面的工作，退居二线后，有了更多的时间锻炼。“我开始领舞时，只有30多人开始跟着我一起跳，那时只有一台家用的小录音机放健身音乐。但每天都很开心，感觉通过自己的努力带动了市民对健身的热情。”郭师傅很有成就感地说。

热爱健身，  
每天带着70多斤设备到现场

因为当时自己家的手提录音机声音太小，人多了根本听不见，仅能满足30多人跳舞。这个情况被社区的领导发现后，社区里就主动给郭师傅买了有一台既能放磁带、又能放光盘



▲郭永禄带领大家一起跳广场舞。

的小型录音机，可以满足60多人参加跳舞，这样一来，参加健身的人立刻就增加了一倍。

郭师傅受到鼓舞，每天早晨5点半，晚上7点，准时到广场上布置好设备，从来没有一次间断过。后来，胜滨小区建立了体育馆，学跳舞的人迅速增加，社区又给购买了一台中型音箱，后来又换成了可放U盘大型音箱，还给购买了脚踏三轮车，跟着郭师傅学跳舞的人迅速增加到300多人。

社区领导告诉记者，郭师傅每天早晚自己骑车带着70多斤的设备，第

一个到场安置好，郭师傅带领全民健身的精神让他们很感动，郭师傅让晚上闲来没事的老人、年轻人有了事干，促进了社区的和谐，是一件有利于居民的大好事。

一副热心肠，  
领舞领出大伙儿健康

郭师傅告诉记者，他十年前参加健身时，有169斤，身体也不太好，“后来自发组织全民健身，我受益匪浅，身体越来越健康了，一年到头也不感

冒，体重也降到140斤。除了我自己，还有很多参加健身的人身体越来越健康了。”

一位姓邱的老人今年已经70多岁，他跟着郭师傅跳广场舞已经有十年，以前他经常关节疼，而且血压高，但是现在这些毛病都好了。还有在公安局上班的王女士，以前体型很胖，颈椎、腰椎都不好，跳了半年后，身体健康多了，王女士为此专程来感谢郭师傅。郭师傅告诉记者：“和大家一起跳舞，自己心情就会变好，还可以带动全民健身，何乐而不为呢。”

## 社区人物秀

自“本报记者一线体验360行”系列报道以来，在社会上引起了强烈的反响。记者在体验基层工作辛苦的同时，也在各大城市社区、县区发现了一大批美好人物，他们有的是小区能人，身怀绝技；有的是古道热肠，助人为乐；有的是年轻有为，胸怀大志……在这些美好人物中，有年过半百的老人，也有中年人和孩子。

即日起，本报记者走进一线社区，和读者一起去发现那些社区里的美好人物。如果您身边有感动着你、鼓舞着你、帮助着你的社区美好人物，欢迎向我们提供线索。  
热线电话：3211123/  
18654399022

# 上海金伯利钻石克拉巡展(滨州站)

## 9700万精品克拉钻亮相滨州

9月12-18日开展

送金条

巡展期间购钻石 购钻石送纯金打造的金佛、金锁、珍珠项链等

巡展期间抽取现金大奖：一等奖1000元；二等奖500元；三等奖200元；四等奖100元

### 豪礼空前赠送，史无前例，仅限七天！

地址：黄三渤七新悦国际（苏宁电器西邻）金伯利专卖店 详询：3157888 黄五渤十银座黄河店

# 富强家电 富强家电祝广大消费者中秋快乐！

## 富强家电 9月10至12日 双节同庆 礼惠滨城

差价 双倍返 直降+赠礼+套购+富强加赠

凭此海报可参与大抽奖活动 有效期：2011.9.10-12

富强家电

32寸 液晶电视 1699元

37寸 液晶电视 1999元

42寸 液晶电视 2499元

海尔冰箱 1899元

8公斤 滚筒洗衣机 599元

变频空调 699元

惊喜中奖100% 活动期间，凡在滨州富强家电购机的顾客：凭购机小单即可免费参加“幸运大抽奖”活动，并有机会赢19寸液晶电视一台，全场机型均可参加，100%中奖！

教师节 送好礼 9月10当天各店应店教师凭证书可立减，有活动机型基础上，另有精美礼品相赠！

中秋购物礼 九重 家电满1000送400 家电满2000送600 (家电满3000送800元礼品) (家电满4000送1000元礼品) 累计满3800送900元(家电满3800-4000元) 累计满7800送1500元(家电满7800-8000元) 累计满12800送2500元(家电满12800-13000元) 累计满15800送3500元(家电满15800-16000元) 累计满18800送4500元(家电满18800-19000元) 累计满28800送8500元(家电满28800-29000元) 累计满42800送17000-47寸液晶电视一台 (家电满42800-43000元) (家电满43000-44000元) (家电满44000-45000元) (家电满45000-46000元) (家电满46000-47000元) (家电满47000-48000元) (家电满48000-49000元) (家电满49000-50000元) (家电满50000-51000元) (家电满51000-52000元) (家电满52000-53000元) (家电满53000-54000元) (家电满54000-55000元) (家电满55000-56000元) (家电满56000-57000元) (家电满57000-58000元) (家电满58000-59000元) (家电满59000-60000元) (家电满60000-61000元) (家电满61000-62000元) (家电满62000-63000元) (家电满63000-64000元) (家电满64000-65000元) (家电满65000-66000元) (家电满66000-67000元) (家电满67000-68000元) (家电满68000-69000元) (家电满69000-70000元) (家电满70000-71000元) (家电满71000-72000元) (家电满72000-73000元) (家电满73000-74000元) (家电满74000-75000元) (家电满75000-76000元) (家电满76000-77000元) (家电满77000-78000元) (家电满78000-79000元) (家电满79000-80000元) (家电满80000-81000元) (家电满81000-82000元) (家电满82000-83000元) (家电满83000-84000元) (家电满84000-85000元) (家电满85000-86000元) (家电满86000-87000元) (家电满87000-88000元) (家电满88000-89000元) (家电满89000-90000元) (家电满90000-91000元) (家电满91000-92000元) (家电满92000-93000元) (家电满93000-94000元) (家电满94000-95000元) (家电满95000-96000元) (家电满96000-97000元) (家电满97000-98000元) (家电满98000-99000元) (家电满99000-100000元) (家电满100000-101000元) (家电满101000-102000元) (家电满102000-103000元) (家电满103000-104000元) (家电满104000-105000元) (家电满105000-106000元) (家电满106000-107000元) (家电满107000-108000元) (家电满108000-109000元) (家电满109000-110000元) (家电满110000-111000元) (家电满111000-112000元) (家电满112000-113000元) (家电满113000-114000元) (家电满114000-115000元) (家电满115000-116000元) (家电满116000-117000元) (家电满117000-118000元) (家电满118000-119000元) (家电满119000-120000元) (家电满120000-121000元) (家电满121000-122000元) (家电满122000-123000元) (家电满123000-124000元) (家电满124000-125000元) (家电满125000-126000元) (家电满126000-127000元) (家电满127000-128000元) (家电满128000-129000元) (家电满129000-130000元) (家电满130000-131000元) (家电满131000-132000元) (家电满132000-133000元) (家电满133000-134000元) (家电满134000-135000元) (家电满135000-136000元) (家电满136000-137000元) (家电满137000-138000元) (家电满138000-139000元) (家电满139000-140000元) (家电满140000-141000元) (家电满141000-142000元) (家电满142000-143000元) (家电满143000-144000元) (家电满144000-145000元) (家电满145000-146000元) (家电满146000-147000元) (家电满147000-148000元) (家电满148000-149000元) (家电满149000-150000元) (家电满150000-151000元) (家电满151000-152000元) (家电满152000-153000元) (家电满153000-154000元) (家电满154000-155000元) (家电满155000-156000元) (家电满156000-157000元) (家电满157000-158000元) (家电满158000-159000元) (家电满159000-160000元) (家电满160000-161000元) (家电满161000-162000元) (家电满162000-163000元) (家电满163000-164000元) (家电满164000-165000元) (家电满165000-166000元) (家电满166000-167000元) (家电满167000-168000元) (家电满168000-169000元) (家电满169000-170000元) (家电满170000-171000元) (家电满171000-172000元) (家电满172000-173000元) (家电满173000-174000元) (家电满174000-175000元) (家电满175000-176000元) (家电满176000-177000元) (家电满177000-178000元) (家电满178000-179000元) (家电满179000-180000元) (家电满180000-181000元) (家电满181000-182000元) (家电满182000-183000元) (家电满183000-184000元) (家电满184000-185000元) (家电满185000-186000元) (家电满186000-187000元) (家电满187000-188000元) (家电满188000-189000元) (家电满189000-190000元) (家电满190000-191000元) (家电满191000-192000元) (家电满192000-193000元) (家电满193000-194000元) (家电满194000-195000元) (家电满195000-196000元) (家电满196000-197000元) (家电满197000-198000元) (家电满198000-199000元) (家电满199000-200000元) (家电满200000-201000元) (家电满201000-202000元) (家电满202000-203000元) (家电满203000-204000元) (家电满204000-205000元) (家电满205000-206000元) (家电满206000-207000元) (家电满207000-208000元) (家电满208000-209000元) (家电满209000-210000元) (家电满210000-211000元) (家电满211000-212000元) (家电满212000-213000元) (家电满213000-214000元) (家电满214000-215000元) (家电满215000-216000元) (家电满216000-217000元) (家电满217000-218000元) (家电满218000-219000元) (家电满219000-220000元) (家电满220000-221000元) (家电满221000-222000元) (家电满222000-223000元) (家电满223000-224000元) (家电满224000-225000元) (家电满225000-226000元) (家电满226000-227000元) (家电满227000-228000元) (家电满228000-229000元) (家电满229000-230000元) (家电满230000-231000元) (家电满231000-232000元) (家电满232000-233000元) (家电满233000-234000元) (家电满234000-235000元) (家电满235000-236000元) (家电满236000-237000元) (家电满237000-238000元) (家电满238000-239000元) (家电满239000-240000元) (家电满240000-241000元) (家电满241000-242000元) (家电满242000-243000元) (家电满243000-244000元) (家电满244000-245000元) (家电满245000-246000元) (家电满246000-247000元) (家电满247000-248000元) (家电满248000-249000元) (家电满249000-250000元) (家电满250000-251000元) (家电满251000-252000元) (家电满252000-253000元) (家电满253000-254000元) (家电满254000-255000元) (家电满255000-256000元) (家电满256000-257000元) (家电满257000-258000元) (家电满258000-259000元) (家电满259000-260000元) (家电满260000-261000元) (家电满261000-262000元) (家电满262000-263000元) (家电满263000-264000元) (家电满264000-265000元) (家电满265000-266000元) (家电满266000-267000元) (家电满267000-268000元) (家电满268000-269000元) (家电满269000-270000元) (家电满270000-271000元) (家电满271000-272000元) (家电满272000-273000元) (家电满273000-274000元) (家电满274000-275000元) (家电满275000-276000元) (家电满276000-277000元) (家电满277000-278000元) (家电满278000-279000元) (家电满279000-280000元) (家电满280000-281000元) (家电满281000-282000元) (家电满282000-283000元) (家电满283000-284000元) (家电满284000-285000元) (家电满285000-286000元) (家电满286000-287000元) (家电满287000-288000元) (家电满288000-289000元) (家电满289000-290000元) (家电满290000-291000元) (家电满291000-292000元) (家电满292000-293000元) (家电满293000-294000元) (家电满294000-295000元) (家电满295000-296000元) (家电满296000-297000元) (家电满297000-298000元) (家电满298000-299000元) (家电满299000-300000元) (家电满300000-301000元) (家电满301000-302000元) (家电满302000-303000元) (家电满303000-304000元) (家电满304000-305000元) (家电满305000-306000元) (家电满306000-307000元) (家电满307000-308000元) (家电满308000-309000元) (家电满309000-310000元) (家电满310000-311000元) (家电满311000-312000元) (家电满312000-313000元) (家电满313000-314000元) (家电满314000-315000元) (家电满315000-316000元) (家电满316000-317000元) (家电满317000-318000元) (家电满318000-319000元) (家电满319000-320000元) (家电满320000-321000元) (家电满321000-322000元) (家电满322000-323000元) (家电满323000-324000元) (家电满324000-325000元) (家电满325000-326000元) (家电满326000-327000元) (家电满327000-328000元) (家电满328000-329000元) (家电满329000-330000元) (家电满330000-331000元) (家电满331000-332000元) (家电满332000-333000元) (家电满333000-334000元) (家电满334000-335000元) (家电满335000-336000元) (家电满336000-337000元) (家电满337000-338000元) (家电满338000-339000元) (家电满339000-340000元) (家电满340000-341000元) (家电满341000-342000元) (家电满342000-343000元) (家电满343000-344000元) (家电满344000-345000元) (家电满345000-346000元) (家电满346000-347000元) (家电满347000-348000元) (家电满348000-349000元) (家电满349000-350000元) (家电满350000-351000元) (家电满351000-352000元) (家电满352000-353000元) (家电满353000-354000元) (家电满354000-355000元) (家电满355000-356000元) (家电满356000-357000元) (家电满357000-358000元) (家电满358000-359000元) (家电满359000-360000元) (家电满360000-361000元) (家电满361000-362000元) (家电满362000-363000元) (家电满363000-364000元) (家电满364000-365000元) (家电满365000-366000元) (家电满366000-367000元) (家电满367000-368000元) (家电满368000-369000元) (家电满369000-370000元) (家电满370000-371000元) (家电满371000-372000元) (家电满372000-373000元) (家电满373000-374000元) (家电满374000-375000元) (家电满375000-376000元) (家电满376000-377000元) (家电满377000-378000元) (家电满378000-379000元) (家电满379000-380000元) (家电满380000-381000元) (家电满381000-382000元) (家电满382000-383000元) (家电满383000-384000元) (家电满384000-385000元) (家电满385000-386000元) (家电满386000-387000元) (家电满387000-388000元) (家电满388000-389000元) (家电满389000-390000元) (家电满390000-391000元) (家电满391000-392000元) (家电满392000-393000元) (家电满393000-394000元) (家电满394000-395000元) (家电满395000-396000元) (家电满396000-397000元) (家电满397000-398000元) (家电满398000-399000元) (家电满399000-400000元) (家电满400000-401000元) (家电满401000-402000元) (家电满402000-403000元) (家电满403000-404000元) (家电满404000-405000元) (家电满405000-406000元) (家电满406000-407000元) (家电满407000-408000元) (家电满408000-409000元) (家电满409000-410000元) (家电满410000-411000元) (家电满411000-412000元) (家电满412000-413000元) (家电满413000-414000元) (家电满414000-415000元) (家电满415000-416000元) (家电满416000-417000元) (家电满417000-418000元) (家电满418000-419000元) (家电满419000-420000元) (家电满420000-421000元) (家电满421000-422000元) (家电满422000-423000元) (家电满423000-424000元) (家电满424000-425000元) (家电满425000-426000元) (家电满426000-427000元) (家电满427000-428000元) (家电满428000-429000元) (家电满429000-430000元) (家电满430000-431000元) (家电满431000-432000元) (家电满432000-433000元) (家电满433000-434000元) (家电满434000-435000元) (家电满435000-436000元) (家电满436000-437000元) (家电满437000-438000元) (家电满438000-439000元) (家电满439000-440000元) (家电满440000-441000元) (家电满441000-442000元) (家电满442000-443000元) (家电满443000-444000元) (家电满444000-445000元) (家电满445000-446000元) (家电满446000-447000元) (家电满447000-448000元) (家电满448000-449000元) (家电满449000-450000元) (家电满450000-451000元) (家电满451000-452000元) (家电满452000-453000元) (家电满453000-454000元) (家电满454000-455000元) (家电满455000-456000元) (家电满456000-457000元) (家电满457000-458000元) (家电满458000-459000元) (家电满459000-460000元) (家电满460000-461000元) (家电满461000-462000元) (家电满462000-463000元) (家电满463000-464000元) (家电满464000-465000元) (家电满465000-466000元) (家电满466000-467000元) (家电满467000-468000元) (家电满468000-469000元) (家电满469000-470000元) (家电满470000-471000元) (家电满471000-472000元) (家电满472000-473000元) (家电满473000-474000元) (家电满474000-475000元) (家电满475000-476000元) (家电满476000-477000元) (家电满477000-478000元) (家电满478000-479000元) (家电满479000-480000元) (家电满480000-481000元) (家电满481000-482000元) (家电满482000-483000元) (家电满483000-484000元) (家电满484000-485000元) (家电满485000-486000元) (家电满486000-487000元) (家电满487000-488000元) (家电满488000-489000元) (家电满489000-490000元) (家电满490000-491000元) (家电满491000-492000元) (家电满492000-493000元) (家电满493000-494000元) (家电满494000-495000元) (家电满495000-496000元) (家电满496000-497000元) (家电满497000-498000元) (家电满498000-499000元) (家电满499000-500000元) (家电满500000-501000元) (家电满501000-502000元) (家电满502000-503000元) (家电满503000-504000元) (家电满504000-505000元) (家电满505000-506000元) (家电满506000-507000元) (家电满507000-508000元) (家电满508000-509000元) (家电满509000-510000元) (家电满510000-511000元) (家电满511000-512000元) (家电满512000-513000元) (家电满513000-514000元) (家电满514000-515000元) (家电满515000-516000元) (家电满516000-517000元) (家电满517000-518000元) (家电满518000-519000元) (家电满519000-520000元) (家电满520000-521000元) (家电满521000-522000元) (家电满522000-523000元) (家电满523000-524000元) (家电满524000-525000元) (家电满525000-526000元) (家电满526000-527000元) (家电满527000-528000元) (家电满528000-529000元) (家电满529000-530000元) (家电满530000-531000元) (家电满531000-532000元) (家电满532000-533000元) (家电满533000-534000元) (家电满534000-535000元) (家电满535000-536000元) (家电满536000-537000元) (家电满537000-538000元) (家电满538000-539000元) (家电满539000-540000元) (家电满540000-541000元) (家电满541000-542000元) (家电满542000-543000元) (家电满543000-544000元) (家电满544000-545000元) (家电满545000-546000元) (家电满546000-547000元) (家电满547000-548000元) (家电满548000-549000元) (家电满549000-550000元) (家电满550000-551000元) (家电满551000-552000元) (家电满552000-553000元) (家电满553000-554000元) (家电满554000-555000元) (家电满555000-556000元) (家电满556000-557000元) (家电满557000-558000元) (家电满558000-559000元) (家电满559000-560000元) (家电满560000-561000元) (家电满561000-562000元) (家电满562000-563000元) (家电满563000-564000元) (家电满564000-565000元) (家电满565000-566000元) (家电满566000-567000元) (家电满567000-568000元) (家电满568000-569000元) (家电满569000-570000元) (家电满570000-571000元) (家电满571000-572000元) (家电满572000-573000元) (家电满573000-574000元) (家电满574000-575000元) (家电满575000-576000元) (家电满576000-577000元) (家电满577000-578000元) (家电满578000-579000元) (家电满579000-580000元) (家电满580000-581000元) (家电满581000-582000元) (家电满582000-583000元) (家电满583000-584000元) (家电满584000-585000元) (家电满585000-586000元) (家电满586000-587000元) (家电满587000-588000元) (家电满588000-589000元) (家电满589000-590000元) (家电满590000-591000元) (家电满591000-592000元) (家电满592000-593000元) (家电满593000-594000元) (家电满594000-595000元) (家电满595000-596000元) (家电满596000-597000元) (家电满597000-598000元) (家电满598000-599000元) (家电满599000-600