



送走老父亲后,六旬阿姨免费组织社区老人练瑜伽

老吾老以及人之老 大家好才是真的好



小时候,父亲偷偷为她准备的鸡蛋温暖了她的一生;长大后,父亲患病,她无微不至地为其养老送终。如今,64岁的济南市民刘玲免费组织退休职工和社区老人练习瑜伽,希望他们都能健康活好每一天。她说,希望自己在接下来的人生里,能尽力为社会养老事业贡献出自己的力量。

文/片 齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

“亲情鸡蛋”温暖她成长

上要给哥哥洗衣服,下要照顾年幼的妹妹,刘玲说,自己从小就是家里的“二等公民”。

1957年,刘玲出生了,但因为上有比自己大一岁的哥哥,工作繁忙的妈妈无力照顾自己,再加上奶水不好,就把7个月大的刘玲送回了老家,让奶奶照顾。

大概是水土不服,不到一年的刘玲在奶奶家里上吐下泻,很快瘦得皮包骨头,只剩下两只大眼睛一眨一眨的。奶奶可怜这个孩子,觉得再这样下去很难成活,就又把刘玲送回了济南。“妈妈还是没有奶水,我是喝着邻居家大娘的奶水长大的。”刘玲说。

“从记事起,家里的家务活似乎都是我的。好吃的,漂亮衣服却没有我的份。”那时自觉委屈的刘玲被经常出差的父亲刘修正注意到,刘修正开始以他独有的方式关心这个女儿。

上世纪60年代,鸡蛋算是餐桌上的“稀客”,在刘玲家,宝贵的鸡蛋多是属于最小的妹妹的。“但是如果爸爸在家,我总是能享受到和妹妹一样的待遇。”刘玲说,有时是上学前被爸爸放在手心的水煮蛋,有时是更加奢侈的煎荷包蛋。“都是哥哥已经上学走了,妹妹还没有起床时,爸爸悄悄地给我。”

刘玲说,爸爸的举动让她觉得,自己也是有人疼的孩子。这



刘玲(前右)带领社区老人练瑜伽。

些鸡蛋的温度就这样温暖了她接下来的成长之路。

努力让父亲晚年美满

2007年,刘玲的母亲因病去世,一年后近80岁的刘修正也因心梗住了院,兄妹三人提出轮流照顾父亲,一家一个月。

“嫂子家有老人,妹妹也患有严重的肾病,爸爸在我家住得最舒服,从此他就长住着。”几年后,刘修正心梗再次发作,在ICU住了两天后,转进普通病房,不能下床,不能自己吃饭,甚至连话都说不清了。刘玲去送饭,刘修正看到她一瞬间流出了眼泪,模糊地叫出刘玲的小名。刘玲把快要流出的眼泪逼了回去,笑容满面地安慰道:“没事,爸爸,你一定会好起来的。”

刘修正度过了危险期,兄妹三人给他从原来的四楼换到了一个带小院的一楼。刘玲则搬去和父亲一起住,照顾他的生活起居。

每天给父亲精心烹饪一日三餐;推他到公园晒太阳;便秘时给他用上开塞露,带上一次性手套帮助其排便……刘修正脸上的笑容越来越多,从原来的卧床不起,吐字不清,逐渐地能下床自己走动,能自己吃饭穿衣,下象棋。刘玲一直坚持着,尽自己最大的努力,让父亲的晚年幸福美满。2019年,刘修正去世,走的时候很安详。

免费带社区老人练瑜伽

10月19日,记者在济南民生

大街新市区社区见到刘玲时,她正带着社区居民上瑜伽课,大家都在享受着自己的练习,为自己的心灵带来力量。

2006年,刘玲在济南市铁路局离岗之后,慢慢就接触上了瑜伽,她还凭自己的努力考取了国际中级瑜伽导师资格证。直到2017年夏天,她决定自费组织退休职工和社区居民学习练习瑜伽。她在自己的单位成立了瑜伽文化艺术团,单位也很支持她的决定,给他们找好一块场地供大家练习。

“刘团长是义务在教我们老年人,让我们健康地生活着。我的脚以前不舒服,踮脚尖踮不起来,走路一瘸一拐,经过一段时间的瑜伽训练之后,现在完全恢复了。”新市区社区居民张向民感激地说道。居民李振华说,自己今天刚加入瑜伽团这个温暖的集体,受益匪浅。自己原先打篮球,胳膊腿都很僵硬,没想到经过一段时间的训练感觉自己还可以,以后还要继续努力。

刘玲说,自己组织瑜伽团,不图别的,就是图个乐呵,图大家身体健康,让众多老人健康生活好每一天。“我的团员每次训练结束后都说很舒服,这让我心里也很舒服,这就是我的出发点。”

每逢各个节日,刘玲还会组织团员们到养老院去慰问演出,看到如今的老人们都老有所养、老有所乐,刘玲打心底里高兴。她说,希望自己在接下来的人生里,能尽力为社会养老事业贡献出自己的力量。

这个健身房没有专业的教练,但每个人都会热情指导你;这个健身房没有迷人的音乐,但抬头就是蓝天,随时可以听到鸟叫;这个健身房不用交费办卡,只要你喜欢锻炼就可以来。25日,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者探访了这个闻名健身圈的英雄山户外健身房。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 李培乐

水泥轮胎钢筋 打造硬核健身房

25日上午,顺着热热闹闹的山路,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者来到了英雄山这处户外健身房。远远就看到几位光着膀子露出健美腹肌的大叔,在一堆器械中尽情地锻炼,展示着身体的阳刚之美。

说起健身房,很多人浮现在脑海里的基本都是:在繁华地段商业楼上的健身房,里面满是帅哥美女和专业的设备。可是英雄山这个户外健身房,却让人大开眼界。这里的设备几乎都是健身爱好者们自己动手制作,原材料基本都是水泥、轮胎和钢筋。围墙边竖立着好几块大镜子,他们开玩笑说,镜子就是他们的教练。大家锻炼的时候,可以在镜子里调整自己的姿势。

用铁管焊接的支撑架,水泥制作的杠铃重量从50斤到300斤不等,中间塑胶管的哑铃重量从6斤到70斤……各种器械简直让人眼花缭乱。像单指提、千斤坠等器材又鲜明地体现出民间特色。来此锻炼的人基本都是50岁以上的大叔,其中最大的一位已经83岁,但是他还在做力量训练。

“只要爱护这些健身器材,都可以过来锻炼,随便练,我们常来的会自愿交点会费。”58岁的吴生告诉记者,这个地方建成五六年了,还被山东省体育局评为了2018年山东省最具活力的健身站点,“山东省总共十个,济南两个,其中就包含我们的健身点。”吴生指着用胶带缠在树上的奖牌自豪地介绍着。据介绍,最开始是他们几位爱好健身的人整理了地面,购买沙子铺平地面,大家凑钱制作各种器械,慢慢就发展起来了。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者

发现,现场一个小柜子里就放着各种工具,用于维修损坏的健身器材,还有黄油、机油等用来润滑器材。而在旁边的围墙上,一个已经预制完成的杠铃正在等待晾干。

单手提300斤重物 健身者个个身怀绝技

别看器械透着古朴和简陋,锻炼的人员年龄也偏大,但是他们中间却是“卧虎藏龙”。徐太红从小就练习摔跤,练就了一副好身体,光膀子的他有着宽阔的背肌,在做重量锻炼时,肌肉线条明显。

面对近300斤的杠铃,徐太红躺平身体,举起双臂,一口气举高10次。在众人的欢呼声中,记者了解到,这只是他做的其中一组,当天他做了整整8组。他是这处户外健身房大咖级的健身达人,几乎每天都来。

吴生告诉记者,他和徐太红一样,从小练过摔跤,年龄大了也一直保持着锻炼的习惯,“不锻炼浑身难受,就是喜欢,这样的生活才有活力。”说着,他一只手轻松地提起了300斤重的杠铃的一端。自信力量还可以的记者,也尝试着一只手去提,却只让它动了一下。

来了兴致的吴生还向记者展示了他的绝活,单指提和单指腹部绕杠。一个巨大的水泥墩子上写着“民间健身器单指提”,只见他站稳脚步,用一根中指轻松提起。看到器械被轻松提起,好几人上去尝试,仅有一人完成了这个挑战。

最厉害的当数单指腹部绕杠,吴生轻松跃上单杠,用两只手的中指死死地扣住单杠,然后发力轻松翻过,赢得掌声一片。“这里多好,也不扰民,现在在百十个人,高峰期人很多。”这个室外健身房越来越红,吴生希望爱好健身的人有空前来锻炼,“全民健身,我们欢迎大家来体验。”

器械自己造

健身不收费

英雄山上有 个硬核健身房

公告

济南住房公积金中心

催缴通知书

[2021] 济住中催字X101号

济南地毯总厂:

根据《住房公积金管理条例》第二十条规定,你单位应为宋至国(身份证号:37010419*****1318)补缴住房公积金9448.18元(其中单位应缴4724.09元,单位为职工代缴4724.09元)。限你单位收到本通知书30日内缴纳,逾期不缴的,我中心将按《住房公积金管理条例》第三十八条规定处理。

注:你单位对补缴事宜如有异议,请于收到本通知书7个工作日内向济南住房公积金中心提供书面材料,逾期不提供视为你单位无异议。

执法人员:徐雁飞
证件编号:15010016010
执法人员:赵莹
证件编号:15010016022

济南住房公积金中心
2021年10月13日

备注:缴存基数依据济南市职工月平均工资,单位和个人缴存比例经查询为各7%