

初中立下“小目标” 退休“玩转”太极



星报讯(白静 记者 沈娟娟 文/图)

在合肥市望湖社区,有一支不老松太极队,在老师的带领下,他们参加了很多场比赛,其中还获得包河区老年太极比赛的金牌,章春是队伍中的一员,现在把太极当成了强身健体的方式,“谁都不知道,这是我初中就立下的小目标,退休后终于实现了。”

章春今年55岁,初中上学的路上,她经常看到有人打太极,柔和的动作、独特的韵味,一下子吸引了她的注意,虽然从来没有接触过,但她非常喜欢,“那时候,我就立下了目标,退休后一定要学会太极。”

几十年的工作很忙碌,章春也在等待着退休的那一天。五年前,章春退休了,听说望湖社区开设了很多老年人的课程,她第一件事就是到社区的太极班去学太极。

“我们老师很厉害的,武术世家,我一点点地从最基础的开始学。”看上去太极动作很慢,但其实力度要求很高,刚开始的一段时间,章春没有掌握要领,动作也不规范,在老师细致、规范的指导下,她的双脚非常疼,连上下楼梯都不行,“尽管如此,每周两次课,每天早上还和老师一起晨练,劲头十足。”

春夏秋冬,寒来暑往,章春的太极晨练从来没有间断过,成为她每天的功课,“一天不练就感觉生活中缺少了一点东西,我已经爱上太极了。”

在学习太极的这些年里,章春跟着老师和队友也参加了大大小小很多比赛,最好的一次夺得了包河区老年太极比赛的金牌。不过,在章春看来,比赛并不是自己的最初目的和最终目标,“就是为了强身健体,让自己身体棒棒的。”

的确,现在的章春身体有劲,说话底气十足,不仅在老年大学坚持练手鼓、太极,还加入了望湖社区志愿服务,参与巡查、敬老等志愿活动,“我参加过社区嘉年华、爱邻文化节,还参加过端午节、中秋节的演出,以及社区全民健身运动会,每天忙忙碌碌的生活让我很充实。”



适老化改造 让八旬老人有个暖心窝

星报讯(杜晓芳 刘亚萍 记者 沈娟娟)

“我82岁了,老伴瘫痪在床多年,孩子也不在身边,每天上厕所是我们老两口最大的烦心事。”在合肥市金寨南路社区,范国保老人家中的卫生间还是以前的老式蹲坑,这给他们的生活带来了很大的不便,幸好,最近他们家进行了适老化改造,不仅更换了坐式马桶,社区还送来了康复床、轮椅等,让老两口的生活发生了翻天覆地的变化。

范国保家住煤厂老旧小区,卫生间还是以前的老式蹲坑,老两口年岁已高,特别是老伴周守英患有骨质疏松症,瘫痪在床多年,每次都要搀扶上卫生间,实在是很不方便。

在一次走访过程中,金寨南路社区工作人员了解到老两口的实际困难,根据蜀山区政府适老化改造项目,社区帮助老人们申报了改造项目。不久,工作人员就上门为范老家卫生间进行了改造,更换了坐式马桶。他们还根据老人的身体情况,送来了康复床、轮椅、电饭锅等,方便照顾老伴。

“有了他们送来的轮椅,天气好的时候,我都会推着老伴到外面走一走,晒晒太阳,与老邻居聊聊天,拉拉家常,我们再也不孤独了。”范国保说,虽然子女不在身边,但适老化改造后,他们生活方便多了,社区工作人员基本每个月都会去看看他们,了解他们在生活中有什么困难,尽量做到力所能及地帮助,“有了民生工程的帮助,我们晚年生活更加幸福了。”

巧手针织,情暖邻里

星报讯(曹江洪 周嘉莉 记者 马冰璐)

“帽子上的草莓真精致”“手工织的手套就是暖和”……近日,合肥市王卫社区卫计办举办“巧手针织,情暖邻里”手工编织活动,居民们欢聚一堂,共同学习交流手工编织技艺,共话邻里情。

居民张红梅是编织达人,作为授课老师,她为居民们详细地讲解了不同种类的编织方法,并拿起毛线和棒针,认真地为大家做示范。在她的指导下,大家纷纷拿起棒针、毛线尝试起来,张红梅耐心地对大家进行一对一讲解和示范。

经过3个小时的教学,居民们大都掌握了手工编织技巧,有的居民甚至编织出了学习“成果”——小巧的儿童手套、精致的杯套等。大家不仅学有所成,还增进了邻里情,感受到编织的乐趣。

“小时候,妈妈几乎每天晚上都会织毛衣,如今,会手工编织的年轻人越来越少。”28岁的新手妈妈刘女士说,自己一直想学手工编织,这次终于有了学习机会,“在张老师的指导下,我给宝宝织了一顶小帽子。”

据了解,手工编织活动将每周举办一次,不仅可以丰富社区居民的文化生活,增强居民的动手能力,还可以增进居民邻里之间的交流,拉近邻里之间的距离,促进邻里和谐氛围,推进和美小区建设。

蛋挞、雪花酥,为生活加点“甜”



星报讯(周嘉莉 记者 马冰璐)

蛋挞、雪花酥、水果盒子、榴莲千层……在合肥市王卫社区,夏良婷是家喻户晓的“甜品达人”。

“我非常喜欢做甜品,所以专门去学过。”夏良婷说,自己最拿手的就是制作蛋挞、雪花酥和各种蛋糕。从2019年起,热心的她还在社区开设了公益甜品班,专门传授一些简单甜品的制作方法,短短1年多时间,已有30多位居民在她的手把手教学下,学会了甜品制作。

夏良婷说,甜品可以为生活加点“甜”,让人心情愉悦,“蛋挞和雪花酥制作方法比较简单,而且美味可口、营养均衡,喜欢的市民可以按照我的方法做做看。”

无添加蛋挞:材料:动物奶油、牛奶、糖和鸡蛋等。1.把动物奶油、牛奶混合在一起,搅拌均匀;2.加入细砂糖搅拌



均匀;3.打入3个鸡蛋,每打一个,搅拌一次,要混合均匀;4.最重要的一步是过筛,过筛主要是把蛋筋过滤掉;5.将调好的蛋挞液倒入蛋挞皮内,并放入烤箱烤制。

雪花酥:材料:黄油、棉花糖、奶粉、坚果、水果干、饼干等。1.在不粘锅内放入黄油,待完全溶化加入棉花糖,关小火,不停搅拌,直到棉花糖融化能够拉丝;2.加入奶粉搅拌均匀,炒至细滑状态,关火,加入坚果、饼干、水果干搅拌至所有材料均匀混合,比较粘稠即可;3.取出搅拌好的雪花酥块,趁热倒入模具之中,压紧实;4.待冷却后,切成大小均匀相等的正方形块状,撒上奶粉即可。

美好社区

市场星报

2021年1月12日
星期二

编辑 江锐
组版 胡燕舞
校对 陈文彪



掌中安徽
APP客户端



官方微信
scxb123

市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com