



身边的老年健康达人(25)

自信乐观 乐于奉献

——薛锁英舞出幸福人生

72岁的薛锁英爱跳舞,爱打太极,喜欢组织大家一起运动,带动太钢118小区健康站各类文体活动如火如荼地开展,获得“太原老年健康达人”称号可谓实至名归。

酷暑当头,鸟藏蝉喘,118小区的小树林却凉爽宜人,118小区健康站的十几位女队员手持柔力球拍,正在学习柔力球规范技巧。球拍托着柔力球,上下绕翻,煞是好看。牵头的是薛锁英,绿衣白裤,短烫发,精神抖擞。

自信乐观

踏实钻研

他们的柔力球训练坚持了20年,早已成为全市柔力球表演团队的翘楚。为了保持这个成绩,他们不断创新动作,重新编排,把柔力球表演“玩成”118小区健康站的品牌,令同行们刮目相看。其中,薛锁英功不可没。她是118小区健康站的辅导员,是表演团队的灵魂人物。不仅排练柔力球,她还带动身边新朋老友一起跳广场舞、跳韵律操,打太极、练气功,排练,登台表演,把退休生活过成了热情似火的诗情画意。

到底是什么样的力量,吸引她和队友们跳出快乐,活出精彩?她的队友给出最佳答案:“我待生活如初恋。”是的,这就是薛锁英常说的一句话:自信乐观,心态好。或许就是这样的信念加持,成就了薛锁英的能干坚韧与健康快乐。

薛锁英曾是太钢精密配件厂的钳工、模具工,她的手艺为她的个性做了最好的铺陈。健康站所有表演节目的配乐都是由她下载、剪辑完成。她有一个大本子,里面写满了下载并编好号码的各种舞曲。为此,她买了家用电脑,虚心向小朋友请教。一钻研就是好长时间,直到把操作程序玩溜了,顺便还掌握了表格制作等方法。

逢年过节,参加涧河街办和七府坟社区闹红火的毛驴、旱船的道具,都是她找来废弃的PVC管子,用平时收集别人用过的婚礼红纱制作而成。在这儿,她钳工的长项表现得淋漓尽致。

在118小区健康站,她承担了站里的排练、服装、道具、演出及外联等许多主要工作。除太钢老龄委、市体育局等有关机构帮助培训的舞蹈外,118健康站还排练了相当一部分民族舞、广场舞,这都是她从网上学习来的。一遍遍看,一遍遍学,她学会了就教大家一起练。别看年纪最大,学啥都快。

乐于奉献

一次,薛锁英意外出了车祸,锁骨断了,需住院治疗。可她教的广场舞还有两小节未完成,而这场广场舞即将参加一场比赛。一做完手术,她马上吊着胳膊,出现在训练场地,圆满完成了排练任务。

她是“主帅”,更是亲力亲为的表率。每个清晨打太极练舞蹈,每个下午继续练舞蹈,她总是第一个来,最后一个走。拿音箱,带道具,每一场都缺不了她,都有她的影子。

沉浸于健体强身的生活,她的幸福

感也与日俱增。人们说薛锁英老当益壮,她开心无比。“我喜欢快快乐乐地生活,也希望身边的人都快乐。”她将她的快乐信条融入118小区健康站,与大家彼此相融,又相得益彰。在与队友携手一起走过十几年的时光里,从省里、市里、太钢、社区等处,他们捧回了一个又一个奖牌、一张又一张证书。

小树林的风也知道她的奉献。当朝霞和午后的阳光一次次落在她的身上,注定她会迎来收获的季节。

记者 张国英 文/摄



线缆成了“绊马索”

拍摄者:王先生
拍摄经过:7月31日,我在千峰南路与虎峪河北岸交叉口西北角便道上看到,数根通信线缆垂落在地,给路人通行造成不便,存在安全隐患,希望相关部门尽快处理。

郭晓华 整理
(报料人:王先生 报料费:30元)

轮胎起火 汽车自燃

高温天谨防汽车着火

本报讯(记者 申波)降雨之后,高温再现。连续两天,本地接连发生三起轮胎起火、汽车自燃事件,广大车主应加强维护,防止车辆起火事故发生。

7月31日晚7时10分许,一辆货车行至龙城大街山西白求恩医院路段时,车中部左侧轮胎突然发生爆炸,紧接着起火燃烧。听到响应的司机迅速停车,并用车载灭火器进行扑救。随后,消防救援人员赶到,将

轮胎上的明火扑灭。据初步了解,该车为重型车,快速行驶过程中存在轮胎温度升高、胎压增强情况,进而发生了爆炸并起火燃烧。

8月1日中午12时30分许,一辆SUV汽车行驶到滨河东路胜利桥北时突发自燃,发动机部位烧起熊熊大火,整车被基本烧毁。接到报警后,消防救援人员迅速赶到,确定车内无被困人员,很快将大火扑灭。

8月1日下午5时15分,

又一起汽车自燃警情发生在西中环路太原科技大学路段,该车南向北行驶过程中前机盖起火,很快烧进驾驶室。车内人员发现异常后迅速下车,但无法阻止火势蔓延。消防救援人员随后赶到,扑灭了明火。

针对这类火灾,消防救援人员提示,随着气温逐渐升高,车辆安全隐患增加,应当随车配备有效的灭火器材。行车前一定要认真检查车辆,消除安全隐患。行车

途中如发现烟雾或闻到焦糊味等,要在确保安全情况下,开启危险报警灯及时停车检查。如发现车辆起火,要迅速疏散车内人员,第一时间报警。可在保障自身安全的前提下,利用车载灭火器等灭火。对货车而言,还要定期检查车辆制动刹车系统,观察刹车及轮胎温度状态,做好冷却、降温措施,避免因载重过大、行驶距离过长导致轮胎温度过高引发燃烧,或导致刹车失灵。

线缆脱落阻通行 协调处置保畅通

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 闫俊宇)7月31日清晨,市民驾车经过晋阳大道与化肥五巷交叉口的晋阳大道下穿通道时,发现通道内数根手腕粗细的线缆脱落,影响车辆通行,存在安全隐患。“12345”热线接到市民反映,立即派单责任单位处理。“12345”热线媒体专

席记者跟进事情进展,了解“工单”处理情况。

“你好,我驾车由南向北途经晋阳大道与化肥五巷交叉口的晋阳大道下穿通道时,发现距离入口200米左右,有数根线缆脱落,最低处距离地面三四十厘米。由于线缆阻路,车辆纷纷绕行,存在安全隐患,希望相

关部门尽快核实处理!”7月31日6时许,“12345”热线接到市民反映,立即派单至晋源区政府智慧城市发展服务中心,该中心又派单至金胜镇政府。

据金胜镇政府工作人员回复,事故是因超高车辆刮蹭下穿通道顶板导致顶板电缆脱落。他们接到“12345”

热线派单后,通知环卫人员到现场碎片残渣进行处理。之后,市政和产权单位赶到现场对线缆进行处理,及时消除安全隐患,保障市民安全。

来自12345
媒体专席的报道

