

# 77岁“武术奶奶”想找接班人



严春芳在训练中。

记者 王鹏 实习生 何晨航 摄

77岁的“武术奶奶”严春芳是宁波市武术协会南北拳分会中老年武术队的“教头”。7月19日和20日,这支武术队在2014年浙江省武术锦标赛暨中国武术段位制考核中再创佳绩,严春芳一人就斩获4块金牌。

昨天,她向记者透露,很想找个有点武术基础的接班人,把中老年武术队一直办下去。

2001年,63岁的严春芳师从武术大师杨吉明学习功力拳。最初,她只是把学拳当健身锻炼,一练就是三年多。2004年9月,她参加浙江国际传统武术比赛获得了第一块金牌。此后她信心大增,夏练三伏冬练三九,一路坚持了下来。10多年来,她先后在省级以上的比赛中获得了45块金牌。

2010年,严春芳申请成立了宁波市中老年武术队。从此,她每天早上5点多起床,6点准时出现在练习场,手把手教队员练习基本功,拉腿、练手劲、倒立。除

了传统的拉腿、练手劲的基本功外,她还总结设计了几套健身动作。如收腹翘首踮脚走,就是针对腹部赘肉过多的人瘦腹的专门动作。如跨步挥臂运动,就是专门为肩椎活动量少的人设计的。

几年下来,她先后带出了60多个徒弟。这些徒弟在各类武术比赛中,也多次获得金牌。

严春芳说,一群人一起锻炼可以相互鼓励,增强信心。去年,她搬到了鄞州区横街镇振兴新村居住,一群队员也每天赶往横街附近的场地集中练习。考虑到这些学员要上班,到横街路途较远。她打算在鄞州公园设个教学点。

昨天,严春芳给记者表演了一些武术套路后说:“我办中老年武术队不容易,人得服老啊,我现在希望找个有点武术基础的接班人,把中华传统武术发扬光大。”

记者 陈爱红

## 他就是我们社区的“81890”

“前几天,我们家的门锁坏了,联系金师傅,他马上过来修,还帮忙去买锁,你说这人好不好!”

沈大伯口中的金师傅就是“金师傅家政服务工作室”的当家——56岁的金甫善。说起他和他的工作室,在海曙南雅社区可是家喻户晓。

“我这人闲不住的,退休后总想做点事情。”金甫善说。

起先,他发现社区附近没有修车铺,“自行车如果爆胎、刹车坏了、气胎瘪了,真是很不方便。”于是,他自掏腰包买来修理自行车需要的工具与配件,把自家的自行车棚改装成了修车铺,将自己的联系电话写在车棚门上,一个电话随叫随到。

要是听说有高龄独居老人需要帮助,金师傅就会主动与他们结对,定期上门检查,看老人家里的水龙头有没有漏水,电线是否老化。看到孤寡、独居老年人、残疾人等行动比较不便,金师傅还会上门留下联系方式,告诉他们有事只要打一个电话就行。

金甫善擅长家具修理、



金甫善在帮社区居民修门锁。

水电工以及疏通管道,只要居民有需求,他就去帮忙。他还有一个原则:小修免费,大修只取成本费。

因为金甫善热心为群众办实事做好事,社区居民们都很敬重他。为此,居民们戏称他的电话就是社区里的“81890”。

最近,“金师傅家政服务工作室”还成为了社区“金色音符”党员志愿者工作室品牌服务团队,免费服务的“生意”越做越大了。

记者 陆麒雯  
通讯员 张立

## 拍张金婚照

目前,“慈孝江北,见证金婚——我们为老人拍金婚照”大型公益活动第二季正在进行中。此次活动计划免费为2000对金婚老人拍照。摄影志愿者全部从该区招募,既有大学生也有小学生,有退休职工也有在职人员。整个活动将持续至明年3月,届时还将举行“寻找最幸福慈孝家庭”,“寻找金婚老人感人故事”等一系列活动。图为5月8日红梅社区的老人在拍金婚照。记者 王鹏 摄



## 老年人驾车不要超过2小时

开车是很多人心中的梦,许多上了年纪的人也想过开车瘾。但老年人由于身体灵活性下降,处理突发事故能力弱,导致不少交通事故发生。

### 驾车出事引发脑溢血

前不久一天的下午5点多,在鄞州通途西路乡城大道路口发生一起轿车刮擦交通事故。交警赶赴现场后,发现双方车辆仅轻微损失。

当交警要求驾驶人出示驾驶证时,发现坐在车内的驾驶人陈某已处昏迷状态。交警驾驶警车送其到医院抢救,终于脱离生命危险。

据医生讲,驾驶人陈某由于已是72岁高龄,发生车辆刮擦时心情一紧张,导致血压上升,造成轻微脑溢血。

无独有偶。几天后的上午8点左右,在鄞州联集线万众村路口也发生一辆电动三轮车与轿车相撞的交通事故。当时,76岁的姜某驾驶电动三轮车从横街驶往集士港方向,由于下雨他穿着雨衣,

没看清路口已是红灯却直闯了过去,结果正好与绿灯时驶过路口的轿车相撞,造成姜某5根肋骨断裂,头部受伤。

### 遇紧急情况反应迟缓

据交警部门介绍,老人超过60岁以后,随着身体机能老化、脑力不济、行动迟缓等生理弱点,给老年驾驶人增添了一定的危险系数。

“老年人最大的特点就是体质和耐力的下降,长时间驾驶,尤其跑长途,老年人往往吃不消,很容易疲劳。”鄞州交警大队事故对策中队长冯警官说,如果开车时间较长的话,老年人比年轻司机更容易疲劳,注意力更不容易集中,发生事故的几率自然也就更大。

据冯警官介绍,他们曾做过一项调查发现,老年司机在十字路口发生刮擦交通事故的几率较高,特别是在车辆向左转时,发生交通事故的几率是年轻司机的两倍以上。随着年龄增长,老年

人在十字路口因为视野问题,判断上容易失误,比如更容易忽视一些交通信号。

### 开车不要超过2个小时

冯警官建议,老年人适合驾驶自动挡机动车,因为自动挡车操作相对简单,可以将更多的注意力集中到怎样处理路面的复杂情况上,而且不用频繁换挡、踩踏离合器,减少左下肢、右上肢一半以上的工作量,大大降低开车过程中的劳动强度。

老年司机每次开车时间不要超过2个小时。如果出现疲劳、头晕等症状,要立即下车活动身体,呼吸新鲜空气后再继续驾驶。尽量避开情绪低落和烦躁时开车出行,也尽量不在上下班高峰期上路“凑热闹”。

为了避免发生意外,老年司机在驾车外出时,可以事先预备一些零食补充体力,同时,随身携带一些急救药品也必不可少。

记者 张贻富  
通讯员 董力军 杨忠信

## 一声“阿姨”骗走3000元

“阿姨,您不认识我啦?以前我妈妈还带我见过您呢。”就这一句话,让鄞州中心区75岁的周老太被骗了3000元。

前不久的一天早上,周老太在小区附近的菜场买菜,迎面走来一名40多岁的女子。“阿姨,你也在买菜啊!”对方忽然喊住她。

周老太一时有点犯糊涂,这人不认识呀:“你是?”

“阿姨,您不认识我啦?以前我妈妈还带我见过您呢。”女子热情地握着周老太的双手问道。

“你是老陈的女儿?”周老太细细打量之后,见女子皮肤黝黑,脸圆圆的,倒是跟朋友老陈长得有几分相似。

“是的,是的,您记性真是不错,我妈妈前两天还和我说起你呢。”这一来二去,周老太将自家电话留给了这女子。

7月20日下午,女子打

电话说来宁波市,顺便来看望老太,两人就约在周老太家附近的菜场见面。

当天,女子买来一些水果。没聊了一会,周老太将她带回了家。

“今天本来是要去象山收海鲜的,可是出门太急,把钱落家里了。阿姨,你能不能先借我点,就3000元钱够了。”进门没多久,女子就故作焦急地说。

周老太起初还有些犹豫,女子再三保证第二天上午会还她。碍于情面,周老太答应了。

当天晚上,周老太越想越不对劲,打电话给老陈,才知道被骗,连忙报了警。

民警提醒广大老年人,一定要提高警惕,特别是碰到似曾相识又不能确定的人,最好跟相熟的人打个电话确认一下,或多与子女商量,更不要轻易借钱给陌生人,以防上当受骗。

记者 张贻富  
通讯员 洪茜琼

## 西门街道启动老年益智项目

近日,一场老年益智游戏比赛在海曙西门街道居家养老互助中心举行,吸引了社区60多位老人参与。据了解,这是海曙区首个老年人益智科普公益项目。

该项目通过举办专题讲座、健脑益智培训等活动,在辖区老人中推广四巧板、数独、记忆旗等益智游戏,为老年朋友提供一个健康多彩的晚年生活。

目前,宁波大众科普服务中心已向该街道各社区和居家养老服务中心共捐助23套益智游戏玩具。

北京师范大学发展心理研究所副教授王大华说,玩游戏可帮助老年人训练大脑的灵敏度、减缓记忆力衰退。最关键的是,玩能帮老人摆脱孤独,心里通达敞亮,自然有利延年益寿。

通讯员 毛一波 傅燕  
记者 陆麒雯