

寻找运动达人

看书看视频自学八段锦 这位大“施”兄 带着邻居强身健体

7月15日一早,68岁的施孝豪来到新典公园,在这里带领学员——也是他的邻居们,一起练习八段锦。

施孝豪是海曙区段塘街道丽景社区的居民,也是这个社区的党总支委员兼第四支部书记。就在前不久举行的2023年海曙区“社区邻里节”启动仪式上,施孝豪被授予宁波市首届“阿拉好邻居”称号。为此,丽景社区正计划成立“大‘施’兄全民健身工作室”,请施孝豪组织开设八段锦班,带领辖区居民一同练习八段锦,强身健体同时还能增进邻里感情。



施孝豪指点学员练习八段锦。

1 大“施”兄自学练成八段锦 现在有100多名徒弟

令人意想不到的,作为一名曾荣获太极拳全国二等奖、长三角八段锦一等奖的“高手”,施孝豪竟主要是靠自学练成八段锦。

在退休前,施孝豪就开始练习太极拳,自称“为退休生活做准备”。8年前,他听说八段锦可以作为太极拳的热身,打完八段锦再练习太极拳效果会更好,就开始跟着一位朋友学习八段锦。“打着打着,我就爱上了八段锦。”

跟着朋友简单学会了招式后,他就四处找“大家”学习。比如,按照书里的文字和插图对照着练;找一段视频,跟着练习。

就这样,施孝豪练着练着,在社区里练出了名气,很多居民都慕名而来学习八段锦。施孝豪也不拒绝,想学的就跟着练。慢慢地,施孝豪的身后有了100多名学员,其中不少就是他的邻居。大家亲切地称他为大“施”兄。

2 “好邻居”急居民所急 将架空层改造为室内活动室

而作为一名“好邻居”,施孝豪做的事就更多了。

自2017年入住丽景社区博府丽景湾小区后,他就积极投身于公益服务,用他的话讲:“作为一名共产党员,退休不退岗,走到哪,把关爱传到哪。哪里有需要,哪里就有我!”

当得知小区准备成立“居民自治服务站”时,施孝豪第一时间表示会全力支持。“小区是我们的大家庭,为家出力义不容辞。”在自治站成立初期,他帮助社区积极挖掘人才,把热心居民吸纳到小区自治站中。

自治站运营中,施孝豪多次通过线下接待、入户走访、代表会议等方式,收集小区居民意见和建议,并做到每天汇总、归纳,及时整改。为此,他发现了两个困扰居民的问题:架空层因常年闲置,而且堆满杂物,存在严重消防安全隐患;小区休闲娱乐设施配套不足。不少居民向小区自治站提出建议,希望可以改造架空层,为居民营造良好的活动空间。

了解到民意后,施孝豪多次组织开展议事会,共谋架空层改造方案。最终将架空层改造为

集棋室、阅览、议事于一体的室内活动室。这样,既增加了小区娱乐场所,丰富居民日常生活,又使安全隐患、卫生死角得到完美改造,获得小区居民一致称赞。

施孝豪还结对了一对外地夫妻住户。丈夫四年前突发中风,导致半边瘫,行动不便,以致精神消极,心理脆弱。妻子由于长时间照料,有点耐心不够,夫妻俩常常争吵。有一次,丈夫不堪病魔折磨加精神刺激,竟然选择轻生。万幸发现得早,抢救了回来。

本以为事已过去,施孝豪偶然得知丈夫心结未解,仍有轻生执念。他立即和自治站成员一起,组织与丈夫平时较为亲近的老邻居劝说疏导,帮助夫妻俩“忆苦思甜”,让彼此吐露心声。最终夫妻俩破涕为笑,握手言欢。后来,这对夫妻在施孝豪的指引下,练习了八段锦,现在身体好了很多,心情更是开朗了。

“有了施老师,小区居民们就有了主心骨,很多难题可以迎刃而解。”丽景社区党总支副书记周利丽说。 记者 林伟 通讯员 庄涵予 文/摄

给家长和孩子们的一封信

宁波爱尔光明眼科医院

暑假期间,是儿童青少年的用眼高峰期,很多家长以为孩子近视是因为学校课业繁重或者频繁换位置导致,然而并非如此!玩手机、看电视、上网……据统计,孩子假期在家近距离的用眼时间远超过在校近距离的用眼时间,假期更容易成为近视高发期!

近视不易治愈,已是医学领域公认的事实,其主要原因是导致发病的成因尚未明晰。就目前技术而言,一旦近视发生一般选择配镜或手术来进行矫正。眼睛是心灵的窗口,近视问题不仅会给生活带来不便,更会影响孩子们的身心发展。如果孩子9岁就近视,按照每年平均75度增长,那么在18岁成年之际,视力就会突破600度,变成高度近视!从而可能引发各种眼底并发症,包括白内障、青光眼、黄斑病、视网膜脱落等,严重影响孩子的身心健康,限制孩子未来的就业选择。

少年时代初成长,缤纷人生渐起航。儿童青少年是一个家庭甚至一代人的未来和希望,近视并不可怕,可怕的是我们对近视的不甚了解。家长在假期时应主动观察和询问孩子有无眯眼、皱眉、视物模糊等现象。有时候,孩子的视力下降并不是因为近视而是因为某种还不明显的眼部疾病,例如视功能异常、斜弱视等。这时单纯配一副眼镜是无法解决问题的。想要排除或

找出这些隐患,普通验光无法实现,而要进行医学验光检查,做到早发现、早预防、早治疗。

宁波爱尔光明眼科医院作为宁波市近视防控圈牵头单位之一,专注近视防控超30年,共享爱尔眼科全球800+医院智慧,以覆盖全生命周期的视觉理念和专业精神,提供科学的近视防护及儿童眼病一站式服务。爱尔眼科验光配镜检查就长达14项,测眼压、角膜地形图、眼轴曲率、散瞳验光、眼位、双眼调节及融合能力……医生不止是给你的孩子配一副眼镜,更是全面关注孩子的眼健康问题,希望每一个孩子都能拥有“精彩”的视界!

而家长作为孩子的近视防控“守门人”,也要协助做好近视管理,爱尔眼科在基于《近视管理白皮书》专家理论共识,深化服务,科学精研,独创5P近视防控模式:从Prevention预防为先、Prediction科学预测、Process流程标准化及个性化、Platform平台支撑、Parents家长守护五大维度,推进中国儿童青少年近视管理综合解决方案的全新升级。

暑期爱护眼睛应该这么做

一、增加日间户外活动:积极引导、支持和督促孩



子进行日间户外活动。保证孩子每天日间户外活动至少2小时,每周累计不少于14小时。同时注意防暑降温、及时补水。

二、养成良好的用眼习惯:培养和督促孩子养成良好的用眼习惯。避免持续长时间近距离用眼,提醒孩子在30分钟读写后进行户外活动,或远眺约10分钟以缓解眼疲劳。阅读、书写时保持正确姿势,不在走路、吃饭时看书或使用电子产品。

三、引导孩子规律作息:引导孩子规律作息、保障充足的睡眠时间。

四、饮食规律、营养均衡:引导孩子不挑食、不偏食,多吃蔬菜水果,适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物。尽量让孩子少摄入甜食、碳酸饮料和油炸食品。

记者 毛雷君