

# 劲舞桑榆香盈袖

## ——记如皋市老年大学舞蹈二班李亚萍老师

□王 辉



感染着周围的每一个人。她一直经营着永昌塑料厂，家里还有年迈的婆婆需要照顾。她每天早上六点钟打电话安排妥当工人的工作，做好家务，随即匆匆忙忙赶到厂里做自己所负责的任务，中午顶替工人上机，换下工人吃饭，再赶回家做饭。虽然工作、家务都很繁忙，但她总能准时站在多功能厅的台上给学员们上课。市老年大学没有课时，作为如皋淮水流韵艺术团团长兼执行导演的李亚萍老师就去艺术团排练节目，不管是烈日炎炎，还是刮风下雨，她从未耽误过排练。晚上，忙乎了一天的李亚萍老师又会出现在安定广场，履行她广场舞教练的职责，义务教广场舞和领舞。

**为人师表德润身**  
李亚萍老师为人谦和，教学耐心细致，不厌其烦，许多老年人慕名而来。这学期舞蹈二班的学员爆增到148人，教室里济济一堂。老师站在台前，后面的人既看不到动作，也听不到讲解。李亚萍老师开动脑筋，一开始想分成两组，

分别练习。但学员们积极性空前高涨，没人肯停歇；李亚萍老师根据这个情况采取了分段示范教学的方法，先在台上教学，然后再站到学员中间示范，最后来到队伍的后排，全体学员向后转，看她的动作示范要领，这样一来，全体学员都能清楚地看到她的动作，听到讲解。然而这样一堂课下来，李亚萍老师要付出平时课三倍的辛勤劳动，她上每一课都是汗流满面，没时间擦一把。尽管如此，课间休息时，有学员请教她动作要领，她仍然不顾疲劳进行个别辅导，让学员们尽快掌握舞蹈动作。她的敬业精神深深感动着学员，大家学习都很认真。提起李亚萍老师，学员们都赞不绝口，敬佩之心油然而生。

**德艺双馨绽芳华**  
2018年，李亚萍老师近百岁的父亲去世，她没让任何学员知道，妥善处理好老父的后事，强忍悲痛又出现在舞蹈二班的教室里。有学员知道后劝她休息几天，她却说：“我不能因为个人的事情，耽误大家的学习时间。”跳舞已成为李亚萍老师一生的爱好，融入她的心跳、她的呼吸；如皋国际马拉松赛举行时，李亚萍老师矫健的身影又出现在赛道上，蒙蒙细雨中，她英姿飒爽，挥动手中的指挥棒，为“如马”

助威鼓劲加油。  
李亚萍老师并非科班出身，她通过自身努力，自学成才。教学中，她兢兢业业、任劳任怨，舞台上硕果累累，她成功塑造了“江姐”“红嫂”“冬子妈”等英雄人物形象，宣传了大无畏的革命精神。她坚持不懈的汗水浇灌了广场舞之花，《水兵舞》《我在广场等你》分别获得市广场舞一、二等奖，《爱我中华》被挑选参加市优秀广场舞展演。2018年，在如皋市协创新大赛中，《如皋号子》《无私》均获得一等奖。李亚萍老师载歌载舞、声情并茂的表演获得经久不息的掌声，看到感人处，有的观众流下了激动的泪水。荣誉也纷至沓来，2016年李亚萍老师荣获广场舞社会体育指导员技能证书，2017年获国家体育总局体操运动管理中心颁发的全国广场舞运动一级教练员、裁判员证书。

一日为师，终身为师。李亚萍老师是我们的榜样！我们为您骄傲，祝愿您生命的节奏永远跳动着舞蹈的音符！

“夕阳红”专版征文



### 耄耋夫妇跑步情

3月10日上午，在如皋欢乐马拉松终点处，有一对夫妇满头银发，身着运动服，精神矍铄，很是惹眼。5.5公里的跑程，他们不到50分钟就跑到了头。让人难以置信的是，这对充满了朝气与活力的夫妻竟然是耄耋老人了。

他们就是如城街道的朱谦达和张夕芳。“今年，我已83岁，老伴85岁了。跑步是全身运动，对健身很有帮助。早在退休之前，我们就开始跑步了。退休后，在家也是闲着无事，更是把跑步作为每天的必修课，风雨无阻，雷打不动。我和老头子每天至少要跑三公里，一天下来，精神爽，吃得香，睡得着。每年体检，一切都好！”面对采访，快人快语的张夕芳打开了话匣子。

朱谦达和张夕芳这对跑步夫妻，一个品行内敛，一个性格外向。三十年来，他俩相濡以沫，跑步时相互鼓励，相互帮助。朱老原来不喜欢跑步，老伴张夕芳现身说法，开导他，每天一起床就带着他往外跑，妇随夫随，并肩同行。跑着、跑着，朱老也逐渐爱上了跑步，一天不跑，浑身不舒服。就这样，俩人风里来，雨里去，小雨照样跑，风雪挡不住，几十年如一日，从未间断，与跑步结下了不解之缘。他们参加过第20届亚洲老将田径锦标赛和多次全国老将田径锦标赛，共夺得22块奖牌。如今这些奖牌，一个不少地陈列在家中的客厅里，成了他俩坚持跑步，快乐健身的见证。

“2017年9月，亚洲老将田径锦标赛400米跑，我与第一名的印度选手只差0.3秒，排名第二，拿到一个银奖。”谈起往事，朱谦达滔滔不绝，如数家珍。“其实，对于我们老年人来说，获奖并不重要，重要的是脚踏实地地跑步，人老腿先老，用脚板走出健康来，才能把握生命的主动权。”老伴张夕芳颇有哲理地补充说。看来，他们已把生命的意义全部融入到跑步情中，跑步已成了他俩的共同语言和行径。

□通讯员姚迪生

每周周三下午，如皋市老年大学二楼的多功能厅内总是会传出欢声笑语，音乐声、跳舞声以及老师的指导声让这里热闹非凡，原来是市老年大学舞蹈二班的学员在上舞蹈课，而站在台上神采奕奕、丰姿绰约的授课老师正是全国广场舞一级教练员李亚萍。

**事业教学两不误**  
李亚萍老师已到耳顺之年，但她身材苗条，整天精力充沛、活力四射，

### 立足老年实际 创新教学模式



为了丰富老年人退休后的文化生活，做到老有所学、老有所为、老有所乐，市老年大学今年试探性地增开了经典诵读班，聘请了如皋中等专业学校语文高级讲师、国家级普通话水平测试员徐芹霞老师任教。报名的第二天经典诵读班名额就被报满，开学后的第一堂课学员们早早地就挤满了教室，课堂上徐老师一会儿在讲台前绘声绘色地讲解，一会儿来到学员中间与大家互动，激发每位学员学习的热情和兴趣。大家从心里为市老年大学增设经典诵读班点赞，更为有徐芹霞老师这样的资深老师点赞。

□通讯员许映泉

### 遗失启事

顾国友遗失《伤残国家工作人员证》，编号：苏工001192，声明作废。

## 104岁姐姐给百岁寿辰的弟弟送红包



3月14日，农历二月初八，家住城北街道顾巷村的马治元喜过百岁华诞。生于1920年3月的马治元是一名有着70多年党龄的老党员；全家五代同堂，人口超过80人。生日当天，今年104岁的姐姐马志凤满面红光、神采奕奕地赶来祝贺，她给弟弟马治元准备了一个生日红包，祝弟弟生日快乐，并叮嘱他要保重身体。姐弟情深，感动了在场的所有人。至此，城北街道百岁老人增至52人。

□通讯员彭卫兵 毛计功

## 《如皋日报》“夕阳红”专版 征文启事

一、征文主题：立足“世界长寿乡”、“国际健康养生胜地”，认真学习习近平总书记在十九大报告中关于老龄事业的重要论述，紧紧围绕省、南通对老龄工作要求抓落实，持续彰显“全国老龄系统先进集体”和“全省老龄宣传工作先进单位”品牌效应，在市委、市政府的正确领导下，在上级业务部门的悉心指导下，紧紧围绕“老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所乐”的老龄工作目标，把满足老年人对美好生活的需求与积极应对人口老龄化相结合，调动社会各方力量，用足、办活《如皋日报》“夕阳红”专版，大力营造全社会尊老敬老良好氛围。

二、版面栏目：《如皋日报》B2“夕阳红”版，每周一期。设栏目：百岁寿星风采，高龄老人风采，敬老孝老家，敬老孝老社区（村），法佑老人，老龄保健，长寿秘诀，长寿食谱，长寿（老龄）产业，爱老大使，居家（社区）养老，智慧养老，老龄生活摄影作品等。

三、稿件要求：1.对照版面栏目撰稿、投稿；2.除诗歌外，人物特写、典型报道、经验（做法）介绍、通讯等体裁均可，3000字以内；3.摄影作品单幅、组合照均可，必须原创、非制作加工作品，单幅照片不低于2MB；4.欢迎提供新闻线索，必要时可派出记者协同采访。

四、征文时间：征文活动期1年，2019年3月开始。

五、征文协办：本年度《如皋日报》“夕阳红”专版由如皋市民政局、如皋市老龄委办公室、如皋市老龄协会、如皋市长寿研究会等协办。结合所刊文章，将在一年一度的重阳节，表彰“最佳风采百岁寿星”、“最佳风采高龄老人”、“十佳敬老孝老家”、“十佳敬老孝老社区”、“十佳爱老大使”、“十佳优秀征文作者”、“十佳老龄生活摄影作品”等（表彰细则另定）。

六、稿件递送：1.所有稿件（照片）均需电子文档；2.电子邮箱：rglnb@126.com, rgrbk@163.com, bgp1963@163.com；3.谢绝重复投稿，3个电子邮箱发其一即可。

## 爱·如影随行

小时候  
父母是我的影子  
她们用多彩的关爱将我包围  
长大后  
我要做父母的影子  
回报她们一个七彩夕阳

关爱空巢老人 常回家看看

