

周口报业传媒集团主办
网址: www.zhld.com
报头题字 刘广岩
投稿邮箱: zkwbkllr@163.com
亲情热线: 8599598 8599369

娄素军： 孝亲敬老传家风

□记者 宋馨

“人生最完美之乐，是享天伦之乐。能让父母在晚年幸福快乐，是我们做儿女的最大心愿。”娄素军孝亲敬老的行为被左邻右舍交口称赞，近日，她的典型事迹材料被市委老干部局报送到省里参加全省“孝亲敬老传承美德”典型故事征集活动。

今年 57 岁的娄素军，是周口市水利局防汛通信信息中心退休职工。“在家里，父母对我的影响是最大的。姥姥健在期间，我亲眼目睹了父母是如何对待长辈的，这些事情给我留下了深刻印象，更给我树立了榜样。”娄素军说。如今，娄素军精心照顾着年迈的父母，特别是 91 岁的父亲，容易健忘，有时药吃没吃过都会不记得，于是，她就每天把父亲该吃的药分好，定时让他服用。不管白天夜晚，只要父母身体不舒服，她就立即陪他们去看病。父母的衣服，娄素军更是勤洗勤换，让老人保持衣帽整洁。娄素军不想让父母受一点儿罪，给老人营造了舒适的生活环境，冬季有地暖，夏季有空调。娄素军说：“这些都是做儿女的应该做的，不算什么。”如今，在娄素军的影响下，家人在一起其乐融融，尊老爱幼的家风也代代相传。

娄素军说：“父母的爱给了我们力量和勇气，他们为我们奉献了一辈子的爱，父母的养育之恩，我们必须回报。”



河南省第十三届运动会在我市举办，掀起了周口社会各界的健身热潮。在商水县，形式多样的健身活动更是精彩纷呈。每天早晨，人们不约而同来到阳城公园打球、跑步、唱戏，享受初秋带来的清新和凉爽。图为一老年舞蹈队在阳城公园跳广场舞，领队阿姨在用手机拍照，发朋友圈秀健身。 通讯员 郭涵泽 摄

温馨瞬间

征稿启事

《周口晚报·快乐老人》生活周刊版面及栏目设置如下：9版，《新闻资讯》介绍老人参与的各种有益社会生活资讯和国家政府发布的有关政策资讯、有关老人服务资讯、健康老人展示等；10版，《晚晴》是老人的创作园地，展示老人的诗、书、画、摄影才艺；11版，《养生苑》向老人介绍健康的养生知识，开设专栏有《养生菜单》《寻医问药》《健康知识》《长寿秘诀》《老龄产品》；12版，《养老休闲》开设栏目有《老年社区》《夕阳有约》《旅游天地》《养老动态》等。欢迎您向本报投稿。

编辑部地址：周口大道周口报业大厦 12 楼
邮箱：zkwbkllr@163.com
电话：8599369

沈美云：甘当人梯为“夕阳”

□记者 宋馨 通讯员 张然

“沈大姐”，是淮阳县老干部夕阳红健身队队员对沈美云最亲昵的称谓，称谓的背后是队员们对她的敬重、爱戴和信任，因为，健身队里无论大小事，甚至是私事，大家总愿意找她化解、倾诉、帮忙，而沈美云也乐此不疲。

沈美云，1955 年出生，1981 年退休。说起加入健身队伍的缘由，对她来说，至今还是一段刻骨铭心、痛苦不堪的往事。

1987 年 10 月，一场突如其来的车祸让沈美云躺在病床上整整 3 年。意志坚强的她说啥也不愿意过这种让人伺候的生活。于是，她先是咬紧牙关从学坐开始，而后下床搀扶着一步、两步、三步地朝前艰难地走着。就这样，她一边坚持锻炼，一边四处寻医治病，直至她能独自走路。

身体的恢复，让沈美云信心倍增，她每天坚持对身体的强化锻炼，一年四季风雨无阻。沈美云开始学跳交际舞、打太极拳、太极剑、太极扇、太极球，后来，又学跳广场舞。

为了让姐妹们知道锻炼身体的重要性及必要性，2002 年 1 月，沈美云

决定成立淮阳县老干部夕阳红健身队。在沈美云的积极组织下，健身队人员由刚开始的十几个人，发展到目前的 50 余人。

为了让夕阳红健身队更好地发展，沈美云自费购买了音响、磁带、U 盘等设备，并把自己学习掌握的各种舞蹈动作毫不保留地传授给大家。因为大多数老人接受能力相对较慢，沈美云总是不厌其烦地反复指导、示范，有时甚至一个动作需要反反复复练习上百遍，但她总是面带笑容传教，直到大家学会动作，并完全掌握为止。

随着夕阳红健身队名气不断提升，沈美云常带领大家代表淮阳县出席各种比赛活动，先后多次参加省、市举行的运动健身比赛，多次获得集体一等奖，而她本人也多次获奖。

在问及沈美云为啥还那么拼尽全力去发展健身队时，她说：“我们一不图名、二不图利，就图姐妹们每天高高兴兴、快快乐乐，有个吃嘛嘛香的好身体。”

在谈到未来打算时，沈美云活学活用了习近平总书记在文艺座谈会上的讲话精神以及全国宣传工作会议精神。沈美云说，淮阳县老干部

夕阳红健身队一要举旗帜。要举好夕阳红这面大旗，把身体锻炼好，把心情愉悦好，把人气提升好，把各种动作规范统一好。二是聚民心。要把夕阳红姐妹们的爱心、慈心、仁心、善心凝聚起来，让大家相处团结更加紧密起来，凝聚更加有力起来，言语更加和气起来。三是育新人。夕阳红健身队不忘老朋友，接纳新朋友，以此补充新鲜血液，达到新老共融，心思共同。四是兴文化。文化自信是最深厚、最持久、最根本的，所以，要用中华文化来浸润队员思想，提升大家的内涵。五是展形象。要展示夕阳红健身队自身特有的美，内在的美，含蓄的美，阴柔的美，以此树立淮阳县老年人对外宣传与推介的最佳良好形象，切切实实让周围的人认识到夕阳虽黄昏，但她们就是美，就是红。

老骥伏枥展风采

周口市委老干部局 联办
周口报业传媒集团