

# 太极打出精气神 队员收获真善美

“我从小就喜欢太极，2010年退休以后便一直操练着。现在，打太极已成了我生活中不可缺少的一部分，它使我容光焕发，也让我的性格变得更加沉稳。最重要的是，我通过太极结识了许多朋友。”见到记者时，金牛区营门口街道花照社区太极队队长曾盛光如此感叹。2015年，退休后的曾盛光找到同事和以前的邻居组建了名为“悟太极·享健康”太极队，队员们每天早上9点准时在顶峰小区广场开练，3年多的相处让这支队伍富有凝聚力。

## 创立太极队 免费教居民学习

“白鹤亮翅、手挥琵琶，注意手上的动作，脚再抬高一点……”早上9点，舒缓的音乐萦绕在顶峰小区广场上，20余名队员专心致志地练习太极拳。在曾盛光3年多的悉心教导下，他们动作从容，一招一式足以看出功底深厚。曾盛光今年68



曾盛光指导队员练太极。

岁，是花照社区颇有名气的太极高手，在成都市、四川省乃至全国都获得过大大小小的奖项。“起初是自己跟着别人在广场上打太极，后来我感觉从太极拳中收获了许多，便想着推广给社区的居民们，让他们也能从中受益。太极队成立之初只有十余人，现在已达到58人。只要你愿意吃苦愿意学，就可以跟在后面练，我是绝对不会收一分钱学费的。”曾盛光笑着说道。

曾盛光是花照社区土生土长的居民，太极队已成立3年多，目前队伍中年龄最大的70余岁，年龄最小的只有7岁。对每个队员，曾盛光都手把手地教学，正是他负责的态度，让队员们越学越有动力，水平也越来越高。“我几年前患上了恶性

肿瘤，跟着曾老师学习一年多，精气神儿跟以前全然不同，你看我如今的模样，谁也想不到我是做过化疗的人吧！”队员张燕波说。

## 学有所悟 每人都有所收获

在“悟太极·享健康”这个队伍中，队员之间的关系十分融洽，最被人津津乐道的就是“杨家将”和“陆家军”了。“杨家将”是队伍中的两名队员，因为两人是亲姐弟，而且自从爱上打太极之后，他们的生活也发生了很大的改变：“我的弟弟杨武以前是个十分内向的人，在外人面前根本不会主动说一句话。自从打了太极，性格有了改变，现在还会主动帮阿姨们拍照呢！”队员

杨斌说。而“陆家军”则是姓“陆”的三姊妹带着他们各自的配偶成为队里的“陆”名队员，“陆家军”们跟着曾盛光学习了两年，太极已成为他们家庭中不可或缺的一部分，“有时候家庭聚会，咱们六个人讨论的话题都离不开太极，我们还准备推荐家族中其他人参与进来，让‘陆家军’继续壮大。”队员陆明华说。

“我们队伍中有班长、组长、财务……齐全得很，班长会收取队员们班费，用于各项团建活动。队员们也很愿意参与，多次结伴出行使得团队更有凝聚力。每个人加入的原因不同，收获也各有差异，不过我相信，太极带给他们的都是积极向上的影响。”曾盛光说。

曾盛光善良的品行影响着队伍里的每个人，使得“悟太极·享健康”这个团队在训练过程中顺便做了不少善事。每次训练开始前，先到的队员们看到地上有垃圾都会主动捡起来，离开时会清理打扫场地；遇到找不到家的小朋友，更会帮助小朋友联系家长。对于队员们的善举，周围的人都看在眼里、记在心上，这也是太极队伍愈发壮大的原因之一。

华西社区报记者 胡慧媛 摄影报道

## 锦江区 举行职工剪纸技能大赛

6月15日，“建功新时代 建设新天府”2018年锦江区职工剪纸技能大赛在督院街街道青石桥社区举行，30名剪纸能手参与比赛。本次活动由锦江区总工会、锦江区人力资源与社会保障局主办，督院街街道总工会承办，青石桥社区、青石桥职工创客空间协办。

剪纸大赛的主题为“花”，在近两个小时的时间里，每位选手都完成了自己的作品。经过3位评委老师专业的评审，最终，王仕碧的作品因特别生动形象获得一等奖。

华西社区报记者 刘福燕

## @浣花社区 学习沙龙解决家庭教育困扰

6月20日下午，光华街道浣花社区组织了一堂专门针对家庭教育的学习沙龙。来自青羊区家庭教育指导中心的李萍老师以“怎样有效地陪伴孩子”为主题，与家长们展开深度探讨。

通过李萍老师的答疑解惑，家长们认识到自己的问题所在，明确了家庭教育的方向，更懂得了陪伴孩子的重要性。此次活动得到了家长们的一致好评，认为这样的教育指导沙龙针对性强、指导科学，受益匪浅。据悉，浣花社区今后还会继续组织类似的家庭教育服务活动。

华西社区报见习记者 高昊焜

## 资讯

### 12年投资老将掌舵再出基 诺安汇利灵活配置混合基金备受关注

根据WIND数据显示，截至6月8日，中证综合债指数今年以来上涨3.24%。拥有多年固收领域投资经验的“老司机”再次成为市场焦点，其管理的基金也备受投资者关注。日前，由具有12年证券从业经验的诺安基金总裁助理、固收投资部副总经理谢志华先生亲自掌舵的诺安汇利灵活配置混合基金，自发行以来便受到了市场的普遍关注。目前，投资者可通过各大银行、券商和诺安基金网上直销平台进行认购。

### 《腾讯电竞繁星计划·智慧电竞黄金联赛》火热进行中



《腾讯电竞繁星计划·智慧电竞黄金联赛》由腾讯电竞繁星计划主办，腾讯互娱&腾讯游戏共同打造的电子竞技公开赛。赛事自5月开赛以来，历时两个多月，范围涵盖成都、绵阳、乐山、宜宾、自贡、达州、遂宁、内江等八个城市。今后，腾讯游戏将不断推出更多具有社会意义的大型赛事，为推动电竞事业而共同努力！

### 遗失声明

蒋勇不慎将警官证(成都铁路公安局重庆公安处,警号115950)及铁路硬席乘车证遗失,声明作废。

华西社区报记者 彭戎 摄影报道

# 八旬老人爱走秀 穿着搭配有品位

腰杆笔挺，走路有范儿，镜头感十足，热衷T台走秀，关心社区事务——胡金华家住成华区桃蹊路街道文德社区，她穿着时尚，每天活力满满，是社区里的“红人”，乐观积极的生活态度让她看起来比同龄老人年轻了不少。当被问到今年多大年纪时，她爱跟大家卖关子：“你们猜猜！”大家有的猜65岁，有的猜60岁。每当此时，胡金华都会笑着摇摇头说：“我今年80岁了！”这让大家都大为吃惊：眼前这位精神矍铄的老人怎么看也不像已经80岁了。

## 喜欢唱歌跳舞 老人中的“年轻范儿”

身着红色刺绣裙，手挎民族风十足的肩包，伴着音乐走着曼妙轻盈的猫步……6月19日，当记者来到胡金华所住的小区时，她正在练习T台走步，为社区即将举办的几项活动做准备。

“我是三年前在社区教育学校学习的走秀。”胡金华自我介绍说，虽然自己年纪较大，但对一些不熟悉的事情仍然抱有好奇心。几



胡金华(右一)与朋友们交流。

年前，为了学习智能手机的使用方法，胡金华前往桃蹊路街道社区教育学校学习，在此过程中了解到不少其他的特色课程。“我喜欢唱歌跳舞，当时就选了民族舞、走秀等几门课程一起学习。”胡金华说，学习下来，自己在形体方面进步不少，也对走秀越来越有兴趣。如今，走秀班平均年龄超过65岁的时尚阿姨们，每周都会准时到社区学校参加活动，虽然都是业余的，但她们的敬业精神毫不输给专业模特儿。尤其是胡金华，大到演出的服装配饰，小到

一个动作一个眼神，她都力求做到尽善尽美。

## 穿着搭配很在行 热心交流“穿衣经”

除了乐观积极的生活态度，曾担任过居民小组长的胡金华也常常受到邻居们称赞。“胡阿姨做居民小组长的时候，做了很多好事！”住在同一小区的王阿姨说，因为事事都为居民着想，胡金华在居民中威信很高。

做居民小组长时常会有受委屈的情况，但胡金华都坚持了下来。她回忆说：

“有委屈的时候自我开解一下就行了。只要大家都过得好，我就安心了。”随着年龄的增大，胡金华已不再担任居民小组长，但只要邻里有需要帮助的时候，她仍然会为大家服务。

因为待人热情，胡金华结交了很多朋友，大家最爱向她“取经”的是有关服饰的穿搭。“红色的裙子，我配了一条白色的项链，让人有眼前一亮的感觉。”19日上午，刚出门的胡金华就被三五好友拉着聊起了当天的穿搭想法，“胡阿姨每天穿衣几乎不重样。”邻居赵阿姨说，胡金华有自己的一套搭配理念，旅游时穿什么、参加活动穿什么、日常穿什么，她都会精心搭配。

“这样也有一个弊端，就是自己太爱买衣服，衣服过多。”胡金华说起自己满满一柜的服饰，既兴奋又有愁容，“我可能就是老年人里的‘剁手党’吧。”胡金华说，为了更好地研究服装穿搭，她以后会尝试自己动手进行旧衣改造，把自己的穿搭想法融入其中。