



退休献余热  
公益暖人心

如果您身边有退而不休献余热的老年人,欢迎和我们联系。  
记者电话:13643799115

# 被“判”坐轮椅的她 带出一支舞蹈队

赵玲(右一)带着队员在跳舞

□记者 闫卫利 通讯员 孙春萍 文/图

在涧西区牡丹广场,有一支舞蹈队叫天天乐舞蹈队。一说起这支舞蹈队的领头人赵玲,她的二三十名舞友都围上来,争相跟我说起她的各种好。

## 1 被“判”坐轮椅 跳舞跳得欢

赵玲今年67岁,是天津路七街坊的居民,退休前是一名工人。十多年前,赵玲得了骨关节炎,钻心疼,走路一瘸一拐的,她四处寻医问药都无济于事。有医生告诉她:“你这病没什么好办法,只能坐轮椅了。”

“难道我下半辈子就离不开轮椅了?”赵玲摇了摇头,“我还想跳舞健身呢,不能在轮椅上度日。”接下来,赵玲毅然去广场上跳舞了。

腿疼怎么跳?赵玲说:“我咬着牙跳。刚开始,腿疼得厉害,活动开了就不觉得疼了。”赵玲坚持下来,觉得自己的腿疼症状反倒轻了不少,走路也轻快了,轮椅也用不着了。

## 2 教舞不收钱 买瓜送舞友

体会到跳舞的好处,赵玲想明白了,什么都不重要,健康、快乐最重要。2010年,她组建了天天乐舞蹈队,对舞友分文不收。有人说风凉话:“走着瞧吧,她半年都撑不下去。”

跳舞的音箱,她买;耳麦,她买;U盘,她买,就连跳舞用的道具扇子、手绢、手套等,她也包了。

## 3 满身正能量 吸引众队员

赵玲不但对舞友热心,跳舞也很用心。很多老友先被她的舞姿吸引,加入队伍,而后被她的精神所感动。现在,这支舞蹈队的成员越来越多,一块不大的场地上聚集了五六十人。

跳啥舞,舞友说了算。“赵老师,《爱琴海》这首曲子不错,你给大伙儿编支舞吧。”舞友们一提议,她就回家编舞。

每天早上六点多,赵玲总是第一个到广场,即便感冒发烧,她也是

舞友们看不下去,要求道:“赵老师,我们AA制,不能让你一个人掏钱啊!”“谁掏钱,就别跟着我跳舞……”赵玲斩钉截铁地说。

“夏天,赵老师经常用她的电动三轮车带几个西瓜来,大家休息的时候,她把西瓜切开,分给大家吃,让我们感动得不知道说啥好……”71岁的李金华说。

先把音箱放置好,再匆匆去医院。

家住瀍河区机车厂附近的李宏纯,跟着赵玲跳了两年舞。她每天早上5点多起床,倒两趟公交车赶到牡丹广场。别人不理解,她家门口就有跳舞的,何必舍近求远?李宏纯觉得:“赵老师不但舞姿美,心灵更美,身上是满满的正能量,跟她在一起,我跑多远都不累。”

面对大家的夸赞声,赵玲摆摆手道:“其实我最应该感谢大家,是大家带给我这么多快乐……”

## 老友欢聚

# 相隔50年 八姐妹重聚首



当年的八姐妹



现在的八姐妹(闫爱萍为后排左一)

讲述人:闫爱萍 61岁  
记录:记者 杨柳

我的相册里放着一张50年前的老照片,我时常盯着它出神,想念我的那些姐妹。

小时候,我在老城区吴家街小学上学,和班上其他7名女生关系要好。我们经常一起上学,一起放学,形影不离,其他同学戏称我们为八姐妹。

1966年,我11岁。就要小学毕业了,八姐妹之一的范月琴提议:“咱们去照相馆照张合影,留个纪念吧!”那天放学后,我们来到照相馆,照了这张合影。大家那时都没钱,只洗了两张,一张在我这里,另一张不知道被谁拿走了。

后来,我们毕业了,上了不同的中学,经历了不同的人生,渐渐失去了联系。这一别就是50年,我和照片里的好几位姐妹,自小学毕业后就再也没有见过面。

今年我61岁了,每当看到这张照片,就特别想念这些同窗好姐妹,不知道她们身在何方,过得好不好。恰好前段时间几名同学到我家做客,我给他们看了这张照片,大家都觉得特别珍贵,提议八姐妹重聚。大家开始分头找人,人多力量大,时间不长就把人找齐了。

前几天,当年的八姐妹终于团聚了。聚会前一天,我激动得整夜睡不着觉:“我还能认出她们吗?她们还记得我吗?”第二天一大早,我就赶到了聚会地点。50年没见,我还是一眼就认出了她们,大家虽然头发白了,皱纹多了,但五官变化不大,还是记忆中的模样。

我们搂在一起又蹦又跳,又哭又笑,60多岁的人了,高兴起来还像小孩子一样。那天,我们说了很多话,但意犹未尽。我们相约,都要健健康康、快快乐乐地活着,今后每年一聚,一直聚到100岁! (本文图片均为记者翻拍)

## 活动预告

# 没吃上小碗菜别遗憾 下周一咱们接着约

大厨还要教咱做红烧肉和比肉还好吃的豆腐

□记者 杨柳

11月30日,“咱爸咱妈老友聚乐部”组织会员品尝美食,很多人没报上名,觉得很遗憾。别急,下周一中午,咱们继续去品尝美食,饭店就选知名度颇高的米知味。

同样都是小碗菜,米知味有什么独到之处呢?这家饭店以湘菜为主,还取众菜系之长,知名菜品有毛氏红烧肉、

井冈山笋烧肉、土猪肉炖石磨豆腐、无锡糖醋排骨等,原料、配料多从湖南空运过来,保证每道菜都口味正宗,口感独特。

这次活动可不只是品尝美食这么简单,米知味的大厨还会把自己的看家本领毫无保留地传授给大家:如何烧一道色香味俱全的红烧肉、怎样把豆腐炖得比肉还好吃……

冬日里,老友相聚,持觞举箸,学做美食,其乐融融,名额有限,大家抓紧时间报名吧。

活动时间:12月5日(下周一)中午11时20分  
活动地点:西工区纱厂路与唐宫路交叉口西北角  
报名方式:今日10点整开始,拨打13643799115  
报名的前8名会员(有会员证),如果您已经参加过美食品尝活动,请把机会留给别人。

**洛阳晚报 招聘专栏 广告热线:65139988**

河南省星级医养结合养老机构  
**洛阳中隧养老康护中心** 规范的养护照顾

专业的医护团队  
专为脑梗、肿瘤、意外伤害等造成的生活半失能及需要鼻饲胃管进食、气管套管护理、意识不清、长期卧床等生活失能老人提供规范的生活护理照顾和医疗救护。

**诚聘护工教名**

咨询电话:62302222 地址:道北路园路3号(洛阳中隧医院内)