

## 妇唱夫随,浇开老年健身幸福花

◎戴卫民

### “码”上有年礼 是惊还是喜

◎冬冬

60岁的张阿姨是一个特别喜欢新鲜事物的人,暑假期间跟着小孙女学会了网络冲浪,刷微博、玩自拍、直播PK,学一样像一样,玩得不亦乐乎。

腊八节那天,张阿姨到附近超市去买糕点,正巧在出入口碰到了“扫码送年礼”的促销活动,三十来岁的促销员拉着张阿姨一口一个“姐”,介绍着他们公司的产品,只要填写收货地址和电话即可免费获赠价值2000元的精美年礼,唯一的条件就是获得年礼后帮公司做宣传。张阿姨被说得心花怒放,当即报了名。

没过几天,张阿姨果然收到了一张烫金的礼品卡,包装精美、工艺精良,礼品卡上标注价值2000元字样,还有明星的联袂签名推荐,张阿姨抱着试试看的心态,扫描了礼品卡上的二维码,点击进入了“××国际商贸股份有限公司”高端客户微信群。群里共有30名成员,很多人都在群里晒“年礼”截图,有收到名贵烟酒的,有收到加油卡购物券的,还有收到高档保健品的,张阿姨看得心痒不已。正在此时,一个自称公司经理的微信佯装“核实”张阿姨的身份信息后告诉张阿姨,群里“伙伴”都是完成公司宣传任务之后获得了丰厚年礼,问她要不要试试。于是,张阿姨便在经理的引诱下安装了“云商贸”App,先花200元购买了一份虚拟礼品卡,很快便收到了对方220元的返利,其中20元是佣金。张阿姨便彻底卸下防备心理,该经理又告诉张阿姨“抢单越多、返利越大、年礼越贵”,张阿姨被这诱饵引上了钩。正当张阿姨准备继续认领一笔大单时,忽然手机接到辖区民警小李的电话:“我是××派出所民警小李,你是张××本人吧,我们反诈中心后台监测到你注册了涉诈App,并且还向软件里面充了值,请立即停止,这是诈骗软件!”随后,小李立即赶到张阿姨身边向其详细讲解刷单诈骗的套路,并且告诉她附近小区已经有不少群众被骗受损。张阿姨这才恍然大悟。

越是临近年关,骗子们越是想趁机捞一把,他们紧紧抓住人们喜欢“贪便宜”的心理,以赠送、免费体验等为噱头,套取个人信息,引诱当事人一步步落入陷阱。所以大家千万要谨记:未知二维码不要扫,不明链接不能点,陌生电话不要信,天上不会掉馅饼,智慧的双眼一旦被“小恩小惠”所蒙蔽,狡猾的骗子就会在光天化日下“偷走”你的人民币。

当目睹南通市老年体协常务副主席兼秘书长王苏敏主持活动的风采时,您一定会被她老当益壮的精神气和热情如火的状态所吸引,感觉她比年轻人都有活力。在她背后,还有一个支持她工作的好老伴。王苏敏和丈夫童钟琪相濡以沫50多年,工作上配合默契,生活上互相体贴,妇唱夫随,被朋友们赞为“金牌搭档”。

2006年,王苏敏在市退管中心退休后来到了老年体协工作。当时,老年体协在经费、人员和办公场所等方面面临不少困难,王苏敏没有被困难吓倒,利用丰富的人脉资源和积累的工作经验,与许多单位联手开展老年体育活动,一方面解决了经费不足的问题,另一方面打响了老年体协的品牌。这一做法得到了省老体协的高度评价。2024年春节来临之际,国家体育总局号召各级老年体协“红红火火过大年”,王苏敏第一时间策划活动方案,在长江商业银行等单位的支持下,克服天气寒冷等困难,2月5日起连续三天在环西文化广场精心组织太极、柔力(乐)球和广场舞联合展演等6个专场活动,吸引了众多市民,深厚了新春氛围。

如何开展好老年体协工作,王苏敏常把它比作“弹钢琴”。她把做好传统健身项目与拓展新项目有机结合起来,以举办江苏省老年人体育节和敬老日系列活动为“重头



妇唱夫随的二人在大拜年活动现场合影留念。

戏”,结合元旦健步走、太极拳、广场舞、旗袍秀等老百姓喜闻乐见的活动,极大地丰富了老年人的精神文化生活。同时,加大力度推广中国老体协和省老体协指定的老年健身项目,通过举办培训班和比赛的形式,创新开展持杖健走、瑜伽、桌上冰壶球等项目。崇川区长跑骑游协会会长肖万如深有感触地说:“王苏敏为老年体育团队搭建了良好的平台,通过参加活动,老年人既锻炼了身体,也交了不少朋友,身心愉悦。”

2023年以来,王苏敏组织各老年体育团队共举办各类活动49场次,15000多人参加了表演、展示。王苏敏为此付出了很多,也获得不少荣誉,多次被评为省群众体育先进个人,被江苏省体育局授予一级社会体育指导员,还获评市优秀志愿者。

如果把王苏敏比作红花,那么她的丈夫童钟琪就是一片绿叶,不仅默默地支持她的工作,而且十多年如一日地当好市老年体协的志愿者,一丝不苟地做好摄像工作。童钟琪2013年开始在市老年大学学习摄像和后期制作,然后学以致用,为老年体协活动开展到哪里,他就带着摄像机跟到哪里,可谓“妇唱夫随”。每次精心做好后期制作,刻光盘一般要4至5个小时。10多年来,童钟琪在时间和精力上的付出无法计算,在经济上花了3万多元,购买了两台电脑、一台摄像机和移动硬盘等必需用品。当各个老年体育团队拿到无偿赠送的光盘时,都对童钟琪感谢不已。童钟琪平时把老年体育团队的每次活动都下载到移动硬盘里,成为重要的台账基础资料,征服了所有评委,为南通市老年体协社团建设立下了汗马功劳。2016年,市老年体协顺利通过5A社团评审,2021年以高分通过复评,被中国老年体协评为先进集体。

王苏敏深有感触地说:“市老年体协取得这么多的荣誉,也有我老公的一半功劳。”因此,王苏敏对童钟琪也是照顾有加,一方面支持他在老年大学上学,另一方面精心照料他的生活。夫妇二人和谐美满,生活过得有滋有味。

## 九旬老人热心公益三十载

◎李斌

2月22日,90岁的陈应栽来到南通体育馆开展志愿服务,为“体育大拜年 健康迎新春”全民健身展示大舞台拍摄资料图片。

陈应栽退休前任南通市农林局种子站站长,是一名高级农技师,享受国务院政府特殊津贴。1994年,他退休后不忘初心,首先想着怎样再为社会做点事。他主动到所在的虹桥街道姚港路社区,要求为居民做些力所能及的事。此后,在环境整治、捐资助学、科普宣传等活动中,总能闪现他忙碌的身影,深受居民欢迎。

2001年,他加入了江海志愿者队伍,成为一名注册志愿者,开始走上了志愿服务之路。从此,陈应栽以江海志愿者虹桥站为阵地,参加了该站开展的所有服务活动,文明城市创建、送温暖、结对帮扶、送文艺下乡等,他一场不落、次次参加。同时,他还参加了附近几个社区举办的青少年教育、助老服务,从未间断。

根据陈老的特长,江海志愿者虹桥站分工他负责宣传报道。于是,陈应栽就以手中的笔和相机为“武器”认真做好本职工作。为了在第一时间把每次活动信息及时传播



2月22日,陈应栽在南通体育馆拍摄图片。

出去,活动一结束,他就忙着整理照片、撰写稿件,送到电台、报社,往往一忙就到了下午,都顾不上吃午饭。

因病痛留下的后遗症,陈应栽不能骑车,外出全靠两条腿,但一点也没耽搁他参加志愿服务活动。随着年龄增大,他先后查出高血压、糖尿病、腰椎病等多种慢性病,但都没有动摇他参加志愿服务和公益活动的决心和行动,反而又参加了惠虹雷锋站和微爱公益社两个爱心组织,把志愿活动扩大到崇川区的新城桥、学田、观音山等街道的社区。志愿服务已成了陈老生活的重要组成部分,一次腰椎病发作住进医院,

听说虹桥公园内有志愿活动,他忍着疼痛偷偷去参加了,觉得很有成就感和满足感。

30年来,陈应栽参加各种志愿服务和公益活动达到2080场,义务拍摄照片3万多张,在新闻媒体上发表文字和图片2000多篇(幅)。他多次被评为优秀志愿者、十佳志愿者、优秀共产党员和省市老干部先进个人。

如今,陈应栽虽已步入90岁高龄,但他服务社会的热情丝毫不减,他决心把坚持30年的志愿活动继续下去,多为社会尽一份责任、献一份爱心,做到生命不息服务不止。