

# 西沽公园有一群“老顽童”健身十余年“吸粉”无数 锻炼不掉队 本人不受罪 儿女不受累



每年冬天,在红桥区西沽公园的健身场地内,总有一群红衣人影跃动,喝彩声让人驻足。单杠、双杠、吊环、倒立、端水平、直角支撑,完成这些动作的人都已两鬓斑白了,他们面带微笑,看起来心中小有成就感,他们是“老顽童”健身队成员。记者上前询问大家如何保持这么好的身体状态,老人娓娓道来。

## “你得爱动,光待着不行”

81岁的沈祺能轻松地做倒立,他说:“看似高难度的动作,其实都是水到渠成。我中学在41中读书,当时学校重视体操训练,后来从工作到退休,一直坚持锻炼,2019年我还获得社会体育二级指导员称号。你得爱动,光待着不行!”72岁的李树祥说:“我原来在天津市机床厂上班,单位的运动会,我总能拿名次。我觉得运动是最好的娱乐。”

## “没动手术,病练好了”

“我原来是打铁的,心脏有房室早搏、心跳间歇症状,走几百米就喘得厉害。退休后练了8年,现在症状都没了,走路也没问题,每天还能坚持跑步3公里。”72岁的许崇起说。68岁的刘元柱,年轻时下乡劳动受伤,被腰椎间盘突出疼痛困扰了几十年。因病症反复发作,严重时卧床休养了2个月,他痛苦

到想去医院做手术。后经大夫劝说,刘元柱开始锻炼。从床上开始,先练抬腿、平板支撑等动作,逐渐可以练器械,到今天已坚持8年了。老刘笑着说:“原来我后腰是突出的,现在一摸凹下去了,练得肌肉包住骨骼,腰也不疼了,没动手术病好了。”他还告诉记者,“你要觉得有难度,可以先做简单的,吊吊单杠、练练爬杆,对肩周炎的恢复大有好处。”

## “健身的快乐是从内而外的”

“锻炼不掉队、本人不受罪、儿女不受累!”这是“老顽童”健身队队长,71岁佟玉根的口头语。据介绍,2010年,西沽公园开始提升改造,健身场地从原来树上的两根绳、地上立根杆,转身为国标尺寸的体操器械,健身园铺设了塑胶地面。此后,20余名爱好者自愿组队、自我管理。红桥区体育局大力支持,每年派人维护场地设施。后来大伙儿都来了精神,越练热情越高,越练越出彩。后经《中老年时报》、天津卫视、中央电视台等媒体报道,“老顽童”火了,也吸引了众多健身爱好者的加入。

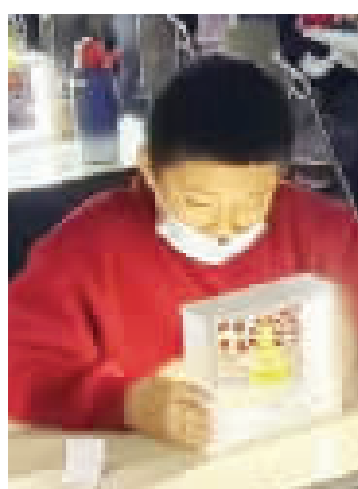
说到体会,74岁的杜秋旺说:“健身让人气质好,身形挺拔,行动自如,那种愉快是从内而外的。你听我的,选一个自己适合的运动方式锻炼吧。”  
记者 肖峰 文并摄

# 新丽里社区丰富青少年课余生活 为“天津之眼”打造“灯光秀”

让“天津之眼”亮起来,这个“活儿”要是孩子们来干,会怎么样?赶紧到南开开区广开街新丽里社区看看吧,孩子们化身“科技小能手”给“天津之眼”装饰不一样的“夜景灯光”。

为丰富辖区青少年课余生活,新丽里社区“五爱”教育阵地开展“文创拍拍拍”手工制作活动。孩子们动手组装以天津地标“天津之眼”摩天轮为造型的感应小夜灯,在实践中感受本地文创与科技融合的独特魅力。

活动中,志愿者老师首先以孩子们能听懂的方式讲解了激光雕刻与基础电路知识。随后孩子们领取材料包,在老师指导下认真连接电路、安装LED灯与触碰传感器,并将一个个精致的部件组装成型。指尖轻触一瞬间,熟悉的城市地标轮廓在掌中亮起,惊喜与自豪的笑容洋溢在每个人脸上。



通过将地标元素融入科创手工,让青少年在动手创造中深化了对津派文化的认同。这场实践不仅是一次手工制作,更成为孩子们认识家乡、体验科技的生动课堂。

记者 任悦 文并摄

# “红烛”十年播撒禁毒种子 让宣传变得生动可感

近日,“红烛”禁毒志愿者宣传队成立10周年庆祝活动在河北区举行。这场活动更像是一场老友间的聚会,队伍创始人于建文与20多位老同学、队员家属及相关部门代表,共同回顾了这支特殊志愿者队伍走过的十年点滴。

“最初就是让学生们能

听进去、记得住。”于建文谈起创办初衷。10年前,她组织同住河北区的老同学们成立了“红烛”禁毒志愿者宣传队,并在河北区文明办正式注册。队员们将禁毒知识融入相声、小品、快板甚至健身操等文艺形式,让禁毒宣传变得生动可感。记者 张晨文并摄



# 多方合力 精准帮扶 “量体裁衣”为残疾老人解忧

近日,和平区劝业场街道宁夏路社区肢体一级残疾人张大爷住所突发火情,一场多方联动的暖心帮扶就此展开。

这场火情造成张大爷使用的卫生间屋顶坍塌,日常如厕陷入困境,受损的供水系统暂时中断,给行动不便的他带来了极大困扰。

该社区党委书记、残疾人专职委员在得知情况后,第一时间赶往张大爷家,安抚老人情绪,并迅速启动应急帮扶预案。依据“量体裁衣”的助残服务理念,为其紧急申请适配

的坐便椅。

和平区残联接到申请后,将此事项列为急难救助重点事项,快速对接天津市残疾人福利基金会启动精准帮扶程序。基金会第一时间完成需求核实与救助审批,加急调配适配的坐便椅,该区残联和基金会工作人员专程将坐便椅送到张大爷家中,现场协助安装调试,社区则指派固定的工作人员每天为张大爷送水。

如今,崭新的坐便椅已安装到位,张大爷无需再为如厕和用水发愁。记者 付殿贵

# 顺达西里社区五爱教育阵地进校园 纸飞机载起童年梦想

“三、二、一,发射!”数十架彩色的折纸飞机从孩子们手中腾空而起,载着“我想当科学家”“希望篮球打得更好”的愿望,划过教室上空。近日,河东区向阳楼街道顺达西里社区五爱教育阵地携手街道团委开展“拥抱成长,放飞梦想”青少年自我认知探索之旅走进河东区第二中心小学。

活动伊始,孩子们通过游戏“破冰”,大家高举手臂做出加油手势,转身与同桌响亮击掌,教室瞬间被笑声点燃。

随后环节,孩子们用画笔画下“眼中的自己”:有男孩画出齿轮并标注“爱创造”,有女孩描绘拉小提琴的侧影写着“梦想是蓝色的”。

活动尾声,孩子们认真写下近期目标,折成纸飞机。当所有飞机同时起飞时,仰起的小脸上写满期待。其中一架纸飞机轻轻落在讲台上,上面工整地写着:“我要每天进步一点点。”

这堂课在每个孩子心里播下了自我发现的种子。那些起飞的纸飞机,载着他们最初也最珍贵的梦想起飞。记者 冯强

# 东旺巷社区 “视频+解析”交警送安全

近日,武清交警深入社区开展交通安全宣传活动,通过“视频+解析”的方式,让居民们“直击”事故现场,真切体会“交通安全无小事”。

公安武清分局交管支队杨村大队交警杜洪生,在东旺巷社区活动室内播放典型交通事故视频,逐一剖析“闯红灯”“酒驾醉驾”“疲劳驾驶”等违法行为的严重后果。惨烈的事故画面、深刻的教训总结,让在场居民深受触动,真切体会到“交通安全无小事”。

随后,交警细致讲解日常步行、驾乘车辆涉及的安全出行要点。  
记者 徐燕 通讯员 焦轩 滕飞

# 候鸟欢聚北辰双街越冬



候鸟在水面游弋

北辰区委宣传部供图

近日,天津市北辰区双街镇常庄村南侧的水域迎来大批越冬候鸟,包括绿头鸭、斑嘴鸭以及国家二级保护动物白骨顶鸡等。它们时而在薄冰覆盖的水面游弋,时而在未封冻的区域潜水觅食,为冬日的津城增添了灵动生机。据介绍,常庄村“三河半环”,西有北运河,南横永定新河与新引河,为多种候鸟提供了觅食与活动空间。

记者 李梅旭 见习记者 苗娜

# 河北区 驿站飘出“家”味道



冬至前夕,河北区幸福道市场的心橙驿工会驿站里暖意融融。12月18日,一场名为“情暖冬日 共酿家味”的社区活动在此举行,为冬日里坚守岗位的户外工作者送上别样温暖。

活动中,幸福道市场的商户和天津城市职业学院的大学生志愿者带领大家制作创意十足的饺子钥匙链。随后,秀茵明居社区的工作人员和居民们将亲手包煮的饺子送到环卫工人和交警手中。活动最后,一份份装有冬日心意的暖心礼包被赠送给劳动者。

驿站里,饺子的香气与人情的暖意交织,酿出了“家”的味道。记者 张晨

2026年今晚报火热征订中



全年428元

客服热线:022-23600472

征订热线:022-23601110

邮政征订:1105批发部投151

(节目以实际播出为准)