

会展跑团群主的漫漫长跑路



哈尔滨“会展跑团”的微信群中,群主房广文,并非专业运动员出身,48岁才踏上跑步之路,就是这位零基础起步的普通人,凭着骨子里的坚韧与执着,两次徒步奔跑纵览华夏大地。

谈及与长跑的结缘,房广文坦言一切始于一次小小的好胜心。最初接触长跑时,面对250米一圈的跑道,他仅仅跑完两圈便气喘吁吁、体力透支。彼时,他亲眼目睹一位女性跑友轻松跑完40圈,这份从容与坚持深深触动

老人自制微课 邻里相伴同学习

为重温入党初心、牢记使命担当,佳木斯市向阳区建设街道栋梁社区邀请离退休干部杨秀清录制线上微党课,通过辖区微信群推送,让党的创新理论走进基层党员。

杨秀清结合多年党龄与基层工作经历,以通俗话语讲述入党心路,把理论转化为家常话。

此次微党课突破传统授课时空限制,借助轻量化线上载体发挥老党员传帮带作用,让理论学习贴近群众。

康佳滨

黄金团

樊希安 著
连载之 304

“初副政委临走前交代对慕古秀要关心,说组织上不能让老实人吃亏,还说可以给上面写一个专题报告。转干的问题不是我们能解决的,但是给人以重用我们是能办得到的。九连连长因胃病严重不能坚持正常工作,建议调慕古秀到九连担任代理连长,参加打斜坡道工程。”

梁占刚说:“这个同志文化程度不高是事实,应该不属于提拔年轻干部和专业技术人员这一类,但他是一个老黄牛,从镜铁山苦撑苦熬到三山岛,做出的牺牲、做出的贡献有目共睹。这个老黄牛吃的是草,挤的是奶、

了他。此后四个月,他日复一日坚持训练、从未间断,稳步提升运动量,没多久,他的跑步总里程便赶超了那位让他敬佩的跑友。

房广文是先天扁平足的体质,本就不适宜长跑,但在日复一日的坚持中,他慢慢锤炼出扎实的体能,逐步克服扁平足带来的运动障碍,彻底深陷长跑这项运动,解锁了全新的生活热爱。

2005年11月,52岁的他孤身从哈尔滨启程,一路向南纵贯中国版图,历时147天、奔跑近7000公里,最终抵达海南天涯海角。漫长旅途里,他风餐露宿、日夜兼程,日均奔跑里程接近50公里。凭借钢铁般的意志冲破重重考验,完成了这场极致挑战,被网友亲切誉为“中国阿甘”。

2007年,为助力奥运、传递体育精神,房广文再度整装出发。这一次,他与儿子结伴同行,立志跑遍全国的

巧手悦晚年 “老友课堂”进社区

□本报记者 高海涛 文/摄

为丰富辖区老年人精神文化生活,充实银发群体业余生活,营造温馨和谐的社区氛围,近日,“老友课堂”手工公益课程走进哈尔滨市黄河社区,为社区老年长者带来一场趣味满满的手工体验活动,让老人们在动手创作中乐享美好晚年。

活动现场暖意融融、氛围轻松愉悦。公益老师王先提前备好各类简易安全的手工材料,结合老年人的动手能力和学习特点,以通俗易懂的语言、循序渐进的方式讲解制作步骤,手把手指导长者操作。从

大部分省会城市。485天的征程中,父子二人跨越2.2万余公里路途,穿越茫茫戈壁、巍峨高原,直面暴雪严寒、高原缺氧等诸多极端考验,最终圆满完成环跑全国的壮举。

二十年风雨奔跑,从未损耗房广文的体魄,如今的他,各项身体指标依旧平稳正常,精气神十足。身为资深长跑爱好者,他依托会展体育场搭建运动平台,组建长跑交流微信群,时常结合自身亲身经历分享科学健身心得。他格外乐于接纳零基础的老年跑步爱好者,耐心带领群友坚持锻炼、循序渐进提升体能。他始终以经历言传身教,告诉身边的运动爱好者:健身无需畏惧零基础,体育锻炼最可贵的便是持之以恒,每日点滴进步,日积月累便能收获健康与蜕变。

任寅



基础技巧讲解到细节调整,老师耐心答疑解惑,细致纠正每一个操作问题,充分照顾到了每位老人的学习节奏。

现场的老年学员们热情高涨、兴致盎然。在轻松的欢声笑语中,一件件精致可爱的手工作品陆续完成。

官微留言

读《有人爱,有人嫌,竟是可以抗炎的养生菜!不爱吃的人可要亏大了》

水晶之光 A: 香菜很少关注,原来有这么多的好处! 感谢你的分享! 辛苦了!

读《比猪肉贵,却更养人! 初夏“蔬菜之王”,中老年人一定要多吃》

佚名: 本文介绍了比肉还贵的菜——芦笋的营养价值、食用方法和注意事项,读了之后大有裨益。

读《99%的人都不知道! 夏日5种家常菜堪比“人参”,一点都不贵》

邓玉梅: 感谢老师夏天五种食物的分享,很好! 为你点赞!

读《很多人不爱吃,却是深藏不露的“补阳菜”! 老年人这样吃,脾胃强了,阳气足了》

大丰收: 一直到退休以后了,不知道哪天就学会了吃茴香鸡蛋馅饺子、茴香猪肉馅饺子。现在感觉特美味,好吃得很!

胥岩 整理