

**城市良心** 济南市第四届“责任市民”评选  
 主办:济南市委宣传部 市文明办 12345 市民服务热线 齐鲁晚报  
 协办:安利(中国)日用品有限公司

# 80岁了,还在教社区居民健身

## 吴庆林老教授的健身操编得好、教得更好

在历下区解放路街道青龙街社区健身圈里,有一位精神矍铄的体育达人,虽然已经80岁了,他依然活跃在体育健身教学的第一线,为社区居民传授太极拳、八段锦等健身操,在社区里拥有大批“粉丝”。他叫吴庆林,是太极运动养生践行者、传播者、受益者。



吴庆林在教大家练太极拳。 本报记者 许建立 摄

本报记者 许建立 通讯员 李臻臻

### 多年义务授课,成为社区健身“金牌教练”

不久前,青龙街社区太极养生俱乐部开班了,吴老师正在传授他的“呼吸操—益生功”。“吸满、吸透、呼尽、呼透……”这一吸一呼,一招一式,都是吴老师的“科研”成果。吴庆林老师是山东建筑大学体育教学部退休教授,曾被授予“振兴山东体育金质荣誉奖章”。作为一名大学体育教授,与社区结缘还得从2001年说起。

2001年,青龙街社区开办青少年身体素质全面发展暑假培训班,经社区邀请,吴老师义不容辞地担任了义务健身教练,从此他将专业体育教学带到了社区。他以全面发展青少年的速度、灵敏性、柔韧性、弹跳力和力量为教学目标,还自己花钱买奖品,颁发证书。虽是暑假,孩子们学习情绪空前高涨,深受家长们的欢迎,孩子们的精

神也让吴庆林非常感动。2002年,历下区委、区政府开展科普专家进社区活动。吴庆林老师被聘为“运动养生科普专家”。此后他每年都积极参加设点宣传、咨询、演讲“生命在于运动”等社区科普活动,带领社区群众正确理解运动养生的理念。2013年,青龙街社区“快乐晚年”太极运动养生俱乐部成立,他又主动担任了义务主讲兼教练。

### 以前是学校,现在是社区,哪里需要就去哪

80岁了,在很多老年人看来,已是安享晚年的时候了,可以在家自得其乐了,可是吴庆林不这么想,他经常说:“社区需要我为大家服务,我义不容辞,咱社区家门口的事,作为一名党员就更不能旁观了。”很多人初见吴庆林的时候,都会被他的精气神所折服,已然80岁的他看上去跟60多岁似的,显得“倍儿精神”,这得益于吴庆林骨子里的体育精神。为社区做的这些事,吴庆林说:“我有一颗公心,就是在力所能及

的时候,坚持在体育教学的第一线,以前是学校,现在是社区,哪里需要我,我就去哪里;我有一颗“私心”,我从上大学到工作,一直是学习体育的,通过自身的实践,我自己的身体也非常受益,在和社区居民一起锻炼和学习的时候,我感觉身心愉快。”吴庆林热爱太极运动,也热衷传播太极运动,50多年的教学生涯,让他成为太极运动领域内的一线专家。同时,吴庆林老师更是太极养生运动的受益者,80岁的他身体硬朗,说

话声如洪钟,面色红润,教起学来比年轻人都更有精神。现在青龙街社区“快乐晚年”太极运动养生俱乐部是社区中老年人朋友最受欢迎的地方,社区的中老年朋友在吴庆林教授的带领下,积极参与社区各项太极养生锻炼,大家学习认真,把太极运动养生俱乐部当成自己的事,大家都热心地关心俱乐部,呵护俱乐部,让社区“快乐晚年”太极运动养生俱乐部成为社区中老年朋友的健康快乐大家庭。

## 收废品的“好人老张”

本报7月31日讯(记者 范佳) 53岁的张宪民在燕南社区摆摊收废品已经16年了,这些年来他不计回报地为社区居民做了很多好事,人称“好人老张”,社区17栋楼800多户几乎每家他都去帮过忙。

### 只要找他帮忙 他没有不帮的

一进燕南社区,“老兵维修服务班”门口站着的正是老张。来往的居民热情地同他打着招呼,喊他去家里帮忙。提起老张,居民的第一反应是“热心”,只要找他帮忙,他没有不帮的。

1999年,老张从邹城老家来到济南,在燕山小区收废品。一开始他是在小区里转悠,后来居委会看到老张实在,喜欢帮助别人,就让他到燕南社区门口定点收废品,老张一家就住在小区1号楼前的车棚里。

如今,几乎每家都有老张的手机号,大大小小的事情需要帮忙,居民都爱找他。下雨时收个被子、搬家收拾家具、剪剪丝瓜藤……这些事老张做了无数次。他还是小区里的“急救员”和“专职司机”。燕南社区居委会主任许廷军说,老人们在路上摔倒了,很多人都会考虑扶不扶,而老张不会,直接扶起来送到家。有位老人夜里上厕所摔在地上,是老张连夜赶去,帮忙把他扶到床上。

“我们家老陆腿脚不好,孩

子又不在身边,平时出不了门,每次想出门,就眼巴巴盼着老张来接。”家住16号楼1单元的王树萍笑着说,“老陆每个月出去理发,都是老张开着他的三轮车来接。就连有时候想换换口味吃点东西,他也给老张打电话,都快成了老陆的专职司机了。”

### 居委会主任上任 先找他了解情况

这些年,社区里17栋楼800多户老张几乎都去过,各家的情况都很了解。7年前,许廷军刚当居委会主任时,先找到老张了解社区情况。按照老张的话来说,随便找一个居民,都能说出他住在几号楼几单元几零几。

放学时段,小区门口格外热闹,孩子们见到老张都亲切地叫声“张大爷”。有时孩子走得慢,被家长落在了后面,找不到家了。这时老张便走上去安慰她:“我知道你家住哪,我领你回家。”

老张不仅是小区的“百事通”、“活地图”,还是“大管家”,居民信任老张,愿意听他的意见。燕南社区当初要建日间照料中心时,一些居民介意离居民楼太近,表示反对。通过老张实实在在地讲道理,居民很快转变了看法。

去年老张加入了社区老兵维修服务班,转型后更好地为居民服务。平时修理水电暖,疏通下水道,随叫随到,要价比市面价格要便宜很多。



老张开着电瓶三轮车穿梭于社区各个角落。 本报记者 范佳 摄

<p><b>房屋信息</b> 订版电话: (0531) 85196204 85196183 85196234</p>						
<p><b>旺铺出租</b> 黄金地段纬十二路路劲御景城东门新房两层1500平米对外出租,交通便利,门口30个停车位,位置佳,适合企业办公、银行、超市、餐饮现对外出租价格面议,可整租可分组,非诚勿扰,中介勿扰。 联系电话: 13805411676 15753126688 李先生</p>	<p><b>酒店转让</b> 济南环山路中段燕翔路,面积240平方,精装修,转让费38万(含6个月房租) 电话:15966052239</p>	<p><b>出售别墅两套价优</b> 仲宫镇高尔乡孙家崖村带院宅基地有房产证 环境好名泉水四季长流鱼塘 联系人:迟先生13406978786</p>	<p><b>急售抵账门头房</b> 90-300平 每平1万2千元 每年返租10% <b>急售抵账公寓</b> 30-60平 每平5千元 每年返租8% 13695316592 卢</p>			
<p><b>转让章丘龙山工业园</b> 国有工业用地面积50亩,其中20亩建设完毕,建设有办公楼1000平方,车间6000平方,土地证,房产证齐全,空地30亩可再建,位置紧邻潘王路,水电蒸汽管道齐全。 电话: 13665313123 赵女士 中介勿扰</p>	<p><b>寻租</b> 历下、高新、历城房屋面积2000-3000平独立院落或有停车场的独立楼房,经营中的商务酒店也可。 电话:15098989176</p>	<p><b>千佛山路历山名郡商铺出售</b> 历山名郡西门,面积771平米,地下一层,地上二层,共三层。 租售热线: 0531-83199999</p>	<p><b>门头旺铺</b> 冻文路56号临街旺铺 解放路办公楼招租 13964067673 省体悦动城 旺铺出售 徐老师13616416200</p>			
<p><b>房屋商铺</b> <b>楼房出租</b> 1300平,可办公办学各类培训,仓库600平,三孔桥北灯具市场对过15066107566</p>	<p><b>厂房、土地出租</b> 出厂房5700平米,独院,可分租,另有460平米厂房、土地110亩,18亩可分租,可建,可合作(济青高速华山口附近,荷花路) 13356664999</p>	<p><b>东郊300平米叠拼别墅</b> 6米挑高客厅,150平米独院,精装复式,改合同,160万可议。 13385411689 <b>出租沿街二层</b> 纯楼房1200平,国有出让土地六亩,地址104国道党家办事处东临300米13075360973</p>	<p><b>新建汽配用品市场出租</b> 槐荫区世购西400米,占地130亩,现有门头70-500平方米,3.6万/年/间,适合汽车用品、配件、修理。 电话: 0531-58591777</p>	<p><b>出售名人时代大厦住宅</b> 带双气三线,精装114-167平,户型全,6900起,适居住投资 15553126857推销售免扰 <b>售楼秀城漫山香墅</b> 二期纯别墅380平,原始现房,超大院子,送双车位,地上二层,特惠990万15588893783</p>	<p><b>综合转让</b> <b>王官庄200平烧烤</b> 海鲜饭店转让、另出租回民小区62平商住两用 13658620111</p>	<p>友情提示: 请交易双方妥善查验对方的相关手续和有效证件,本刊信息不作为承担法律的责任和依据,房屋信息需谨慎仅供参考。 <b>急转盈利中烧烤店</b> 面积220平,可停车,地址: 长途汽车东站西对面, 18888332722</p>