

舞出健康路 她用坚持演绎青春本色

人物:高兰芳,岭南爱心艺术团团长,瑜伽老师

信息时报讯(记者 梁启明)高兰芳是岭南爱心艺术团的团长,也是一名瑜伽老师,平时只要有时间,她总会与团员一起在岭南街文化站排练舞蹈,为社区居民带来精彩的舞蹈演出,用舞蹈为身边人营造健康向上、积极快乐的氛围。

坚持所有舞蹈自编自导自演

2004年,家住海珠区的高兰芳与其余几名舞蹈爱好者一起成立了广州爱心艺术团(后更名为岭南爱心艺术团),平时会相约到海珠广场跳舞。由于场地较小,且平时游客较多,舞蹈团一直找不到合适的排舞场所。

在一次偶然的机会上,高兰芳认识了现在的岭南街文化站站长,在对方的邀请下,她来到了岭南街文化站,便立即被眼前宽敞的场地吸引住。此后的几年里,高兰芳一直和团员每周两次在这里专心练舞,逢年过节也会配合文化站为社区带来精彩的舞蹈演出。此外,她还坚持所有舞蹈都是自编、自导、自演,还多次带领队员代表岭南街参加由省、市举办的舞蹈比赛并屡次获奖,而她本人也真正诠释着“舞出快乐,舞出健康”的团队宗旨,为社区居民带来快乐。

练到脚底起茧 区赛一举夺金

在去年8月举办的荔湾区广场舞大

赛暨广东省第二十届体育节荔湾区活动启动仪式上,高兰芳带领岭南爱心艺术团代表岭南街参加全区22条街道的角逐,而在此前的两次区赛上,他们都遗憾止步于铜奖。

由于广场舞在节奏感的表现上要求更强,动作快、幅度大,这对于平时就习惯了跳民族舞的团员来说无疑是一项新的挑战。为此,高兰芳在跟团员商量后,决定以跳蒙古舞的形式来跳广场舞,大家从春节过后便投入到排练当中,然而效果并不理想。

为了尽快找到合适的舞蹈,在岭南街文化站的建议和帮助下,队伍重新挑选新的舞曲,并按照广场舞的风格重新编排新的舞步,此外,街道文化站还为舞蹈队找来了十多名年轻队员加入,让队伍整体阵容更大、气势更足,并从网上采购了一批鲜艳亮丽的舞蹈服,平时队员排练过程中遇到困难也会积极解决。

尽管舞蹈队成员平均年龄都在58岁左右,广场舞对于体能的消耗较大,排练



高兰芳(左起第六位)。岭南街文化站供图

过程经常有队员跳到脚底起茧,但都没有阻挡大家争夺第一的决心。在高兰芳和其他队员的坚持和努力下,他们在大赛上跳出了水平,跳出了风采,一举荣获金奖。

对于跳舞,高兰芳认为:不仅能端正个人站姿、坐姿,提升个人仪表,特别是对于老人家,跳舞还能增强个人体质和免疫力,对健康有好处。尽管已经61岁了,但只要有时间,高兰芳总会每周两天准时出现在岭南街文化站,与团员们一起享受跳舞的快乐时光。

退伍不褪色 他用行动诠释军人担当

人物:王庆利,广州文化公园保卫部副部长,退役军人

信息时报讯(记者 梁启明)王庆利是广州文化公园保卫部副部长,2006年,30岁的他从部队退役,于2007年5月来到广州文化公园工作。在这13年里,王庆利先后在文化公园保安队、美工组、维修班、保卫部工作,期间还参加过连州扶贫、新冠病毒防控等急难险重任务。无论在什么工作岗位,王庆利总能认真负责、主动担当,充分发挥出退伍不褪色的军人风采。

从“门外汉”到行家里手

1994年,王庆利入伍到原北京军区某部训练炮兵侦察专业,在经过艰苦的学习和训练后,他于1997年7月考上沈阳炮兵学院,并在学院入党。在连队的日子里,王庆利先后在炮兵科当过参谋,之后到连队任副连长。由于长时间训练过度,王庆利的双膝受伤,不能进行剧烈运动,在医生的建议下,他服从组织安排退出现役,并来到了广州文化公园工作。作为一名转业

干部,刚开始时王庆利也遇到过很多不适应的地方。听不懂粤语、不会电焊、不会扎糊灯……而这一切都需要从零开始学起。为此,王庆利总是利用业余时间学习相关工作的业务知识,向老前辈和年轻人学习,不断提高适应岗位的能力,使自己在具体工作中更加得心应手。

在维修班烧电焊时,眼睛被弧光打了,几天都睁不开,他克服着不适照常进行维修工作;监控改造的时候,为避免大量挖路影响市民游园,他多次与园林部及电工班协调分散取电,与施工人员协商前端设备的位置如何设置更合理。对于每一项本职工作,王庆利都亲力亲为,努力把本职工作做到最好。正是其凭着坚韧不拔的性格,克服一个又一个的难关,王庆利逐渐成为部门中独当一面的业务骨干,并在2015年7月成功竞聘为广州文化公园保卫部副部长。

旧患复发不减扶贫决心

除了做好本职工作外,王庆利还响应组织需要,积极参与到扶贫和抗疫工作中。2018年7月,王庆利挂职连州市经信局,开展为期一年半的扶贫攻坚工作。到达

新岗位后,王庆利积极参与到乡、镇及入驻企业的调研,及时了解情况,并到市发改委了解项目立项的基本手续,与经信局相关部门共同推进招商会和项目建设进度等情况。由于连州地处粤北山区,冬季天气阴冷潮湿,每到雨天,王庆利的膝伤就会复发并伴有胀痛,但这些并没有减弱他扶贫的决心和信念,反而让他更加坚定投入到扶贫工作中。

2018年8月,王庆利协助工作队队长,联合荔湾区协办办、中国邮政连州分公司开展连州水晶梨返城活动,销售水晶梨近5万箱,为果农创收60万余元。

此外,在今年疫情期间,王庆利还主动请缨,奋勇投身到志愿者行列,做好酒店保障后勤工作,更是出色完成了在一天时间内接收隔离人员100名,创下了荔湾区一次性接收人员最多、平均入住时间最短的纪录。

对于王庆利来说,尽管早已离开了那个熟悉的军营,但是正如那句“铁打的营盘,流水的兵”,他依然保持着身为一名士兵该有的自律和风采,在日常生活和工作中不畏艰苦、迎难而上、尽职尽责,用实际行动诠释着“当兵的人”的责任与担当。

王庆利工作照。信息时报记者 梁启明 摄

