

退休老人的“功夫传奇”

邵阳日报记者 王朝帅

1月5日,天气晴好。当日9时,在大祥区宝庆御园小区里的活动会所,61岁的刘琼开始带着30余位学员练习太极拳。

未退休时,自从与太极拳结缘,刘琼工作之余最喜欢做的事就是打太极拳。他不光自己练,还陆续开了4个班教授学员。目前,已有100余位太极拳爱好者从他那里学会了打太极拳。

会所里,只见高高瘦瘦、棱角分明的刘琼脱了棉衣,戴上无线麦克风,拿了根学习指导棒,站在队伍前头。他先让学员们跟随音乐拉伸、练桩功、反向拉伸……他则挨个走过学员观察他们的动作。一发现问题,刘琼即刻指导他们该怎么规范练习。随后,他站回队伍前头,和着音乐带学员们打了一遍太极拳。

10时30分,训练接近尾声,一位60余岁的学员走到刘琼身边说:“练了半年时间,腰更直了,肚子变小了,身体的柔韧性也好很多了。”另一位高龄学员走来说道:“练了7个月,血脂降了不少。”

待学员们陆续离去,刘琼搬来板凳坐在阳光下,对记者打开了话匣子。回忆起打太极拳的历程时,他脸上总是挂着微笑。

“我打太极拳9年了。”从2016年开始,刘琼就与太极拳结了缘。那年一个周六上午,他有些内敛地走向活动在西湖桥附近的太极拳晨练队伍,对着领队袁志远说:“我是别人介绍过来练太极拳的。”袁志远听完,干脆地回答道:“你先跟着他们练。”

自此,刘琼在启蒙老师的带领下进入到太极拳圈子里。而后他开始不断精进功夫,先是在工作外广泛阅读《太极拳论》《八段锦》等理论书籍,后面又抽空跟着在西湖桥、西苑公园附近活动的太极拳队伍一同练习。

为了验证成果,2019年始,刘琼陆续报名参加全国太极拳公开赛、湖南省武术(套路、散打)大赛等比赛,相继获得了2019年全国太极拳公开赛(湖南站)金牌、2021年“湘窖杯”湖南省第八届武术(套路、散打)大赛金牌等奖项。2019年,55岁的他还晋升为国家一级裁判员。

“越是深入了解太极拳,我越是发现它的好处多,也就越来越喜欢这个运动。”刘琼说。

刘琼举例说,太极拳里面的“金鸡独立”招式,练到位了能解决老年人的身体平衡问题,并可强化大腿的支撑力量。他说:“生活中,有部分老年人爬不动楼梯,是因为他们的大腿没力。一旦这些老人练好了太极拳,爬楼梯会轻松很多。”

寒来暑往,随着太极拳功夫日益精进,刘琼后来参与的赛事大多成绩斐然,相继获得了2022年湖南省第十届运动会太极拳项目铜牌、2023年湖南省健身气功站点联赛易筋经男子个人赛第一名等奖项。

然而,刘琼始终觉得自己的太极拳法还没有大圆满。为了使太极拳功夫更上一层楼,刘琼继续四处“拜师”。2024年

初,他联系上在抖音短视频里看到的“国际级运动健将”马建超,通过购买学习其太极拳课程,再前往河南省学习,极大升华了拳法。“遇到马建超老师以后,我才真正了解太极拳。”刘琼说,马建超的课程打通了他的“任督二脉”。2024年,刘琼再进一步,获评国家级社会体育指导员。

因爱好支撑,在零基础一路“拜师学艺”下,刘琼在9年间将太极拳功夫修炼到了炉火纯青的地步,也取得了许多耀眼的成就。

刘琼目光坚定地说:“退休后,我已经把打太极拳当成了一门事业。将来,我会一直练习太极拳,再教很多学员,争取更广泛地传播太极拳文化。”



刘琼正在指导学员练习“静桩”。

从农业门外汉到村里当家人

——新农人肖兴兵的奋斗故事

邵阳日报记者 黄云 易蓝

“我们的视频不仅要体现乡土特色,更要传播正能量……”1月3日,新宁县巡田乡西江村西江农业综合开发有限公司内,负责人肖兴兵正与公司视频团队的成员讨论拍摄脚本。除了担任该公司的法人代表外,肖兴兵还有个身份——西江村的党支部副书记。

“肖副书记有魄力、有能力,村里的工作和个人事业都搞得有声有色,这些年带领我们赚了不少钱哩!”提起肖兴兵,西江村村民颇为赞赏。从农业门外汉到村里当家人,肖兴兵赢得大家的认可,靠的是真情和实干。

时间追溯到1997年。当年,肖兴兵考上重点中专,选择了当时就业市场的“香饽饽”——模具专业。2001年,肖兴兵刚毕业便去了广东佛山的一家日资企业,待遇优渥,工作稳定,一待就是十五年。

“兴兵啊,现在乡村振兴需要年轻干部,你愿意回家发展吗?”2016年,一通来自家乡的电话悄然改变了肖兴兵的人生轨迹。

“接到电话后,我的第一想法是拒绝。三十多岁的年纪,不会种田,回农村有什么出路呢?”肖兴兵说。后面一段时间,村里的干部又多次打来电话,和肖兴兵谈政策、话发展。他动摇了,“不想孩子成为留守儿童,父母年纪也大了,所以还是选择回到家乡”。

回到老家后的前两年,肖兴兵靠着水电安装生意,也算稳住了脚。2017年,经过选举,肖兴兵高票当选为西江村村委主任。然而,当时的西江村空心化严重,产业滞后,村集体收入几乎

为零,土地流转是个大问题。肖兴兵当上村干部的第一件事,就是学习种田。

“我对农业是一窍不通,第一年种田头都是大的,还好当时的老村干部提供了不少帮助,让我缓了一口气。驻村的帮扶干部也和我聊,既然选择留在农村,这样下去不是办法,种田种得好了,没有销售渠道还是致不了富。”肖兴兵细细琢磨,“求别人不如靠自己!”

2018年6月,肖兴兵个人出资,创办了“振兴粮油加工厂”,主要从事菜籽油、花生油的加工。当年8月,第一桶油下线。经第三方食品检测机构检测,各类指标均符合国家标准。2019年11月26日,工厂正式取得食用油脂生产许可证。凭借过硬的产品品质,工厂慢慢积累了一批忠实客户。

“一家富,不是富。家家富,才是真正的富。”加工厂步入正轨后,肖兴兵的个人收入有了保障,但如何带动村民一起增收成了压在心头的一块石头。肖兴兵想起村里原来有一处锰矿开采区域,后因国家政策调整,开采停滞,留下一块近4公顷的荒地。思虑再三后,肖兴兵决定利用有利自然条件和地理结构,重整这块废弃地,加以利用。经过两年时间的努力,原来的荒地,如今已经种上了成千上万株油茶树。

“西江村所在的巡田乡素有种植油茶的传统,整个乡的油茶种植面积不小。‘振兴粮油加工厂’虽名为工厂,但规模不足两百平方米,也没有成熟的销售链,消化不了这么多农产品。”随着加工厂的稳步发展,周边村的农产品销售问题也推向了肖兴兵。正当他找不到

方向的时候,互联网的风吹到了农村。2021年,当地农产品的线上销售营业额突破了百万元。肖兴兵重新燃起了希望:“如果我们把电商做好了,农产品还是不愁卖的!”

2023年7月,由巡田乡巡江村、西江村、龙官村等5个行政村共同筹建的西江农业综合开发有限公司正式营业,由肖兴兵担任法人代表。该公司结合周围各村油茶种植、烟稻轮作、油稻轮作的产业特点,进行生态稻米、茶油、菜籽油、花生油的生产、加工和销售。

公司成立后,产能有了大幅度的提升。同时,通过私域渠道培育的客户群体,让公司有了一个相对稳定的销售网。但如何借助电商将农产品卖得更好、更远,成为了肖兴兵一直思考的问题。

“电商平台,应成为新农人的‘新农具’。然而,电商领域的‘价格战’往往迫使农产品陷入恶性竞争,利润空间被极度挤压,这对于我们而言无疑是一场生存考验。”肖兴兵坦言,在这个背景下,坚守品质与价值成为他最核心的选择。在借电商平台之力的同时,肖兴兵还组建了一支视频团队,展示当地的民俗风情,并记录下一些公司公益帮扶的片段。

“我始终坚信,有社会责任感的企业,才有远方和未來。我们希望通过短视频,让更多的人关注到困难群体,给予他们更多的尊重和支持。”肖兴兵说,未来,他将带领公司一如既往地做好农产品,并在助力乡村振兴、促进共同富裕中积极作为、主动作为、有效作为。

我市再添省志愿服务5A级项目

邵阳日报讯(记者 王朝帅)1月4日,邵阳市红十字会水上救援志愿者协会会长曾庆雄感慨:“上月月底,当我得知我们协会推出的‘我们的世界,大家的行动’应急救援志愿服务项目获得省志愿服务5A级项目时,感动得差点哭出来。”

为持续打造“四季通行·雷锋家乡学雷锋”活动品牌,并积极引导志愿服务从“活动”向“项目”转变,根据省文明委工作安排,省文明办委托省志愿服务联合会面向全省组织开展第三期“四季同行·雷锋家乡学雷锋”志愿服务项目孵化行动5A级项目评选活动。截至去年12月27日,全省共有30个志愿服务项目入围此次评选活动。其中我市2个项目入选,分别为“应急救援森林防火”志愿服务项目与“我们的世界,大家的行动”应急救援志愿服务项目。

去年12月31日,曾庆雄得知“我

们的世界,大家的行动”应急救援志愿服务项目获评5A级项目的消息后,很是自豪。“往后,我们将更进一步发扬人道博爱与奉献精神,争取将协会打造成邵阳市的一张名片,以更好为全市人民服务。”他说。

邵阳市红十字会水上救援志愿者协会由市红十字会主管,成立于2018年1月1日,旧址在大祥区西外街社区,现已搬迁到城北街道办事处临津门社区排水洼地段。协会现有186名登记在册的会员,主要开展心肺复苏与海姆立克急救法知识、防溺水知识、止血包扎技巧等志愿宣传活动。此外,该协会还不定期安排志愿者在市区巡河。

此前,由新宁县大邵公益志愿者联合会推出的“助力乡村振兴·三关爱”志愿服务项目,获评湖南省第二期“四季同行·雷锋家乡学雷锋”志愿服务项目孵化行动5A级项目。

寒假来临,市教育局提醒——

隐形变异学科类培训均属违规违法行为

邵阳日报讯(记者 李超)寒假将至,为切实保障学生、家长的合法权益,助力学生们度过一个健康、愉快且富有意义的假期,1月7日,市教育局发布《致家长的一封信》,就家长在寒假期间为孩子选择校外培训做出提醒。

“双减”政策明确要求,国家法定节假日、休息日及寒暑假期间,任何机构和个人不得开展学科类培训。市教育局提醒,以“教育科技”“教育咨询”“文化传播”“托管服务”等名义开展的无证无照的违规培训辅导,以及“一对一”“住家教师”“高端家政”“众筹私教”“面向3至6岁学龄前儿童开展的幼小衔接班、思维训练班”等各种隐形变异学科类培训均属于违规违法培训行为,家长和孩子应坚决拒绝参加,谨防上当受骗。同时,切勿选择无证经营的“黑机构”“小饭桌”“托管班”等不具备培训资质的机构进行作业辅导和各类培训。

如果学生确有非学科类培训需求,家长在帮助选择时必须做到“五看”:一看“证照是否齐全”。校外培训机构应同时具有有效的《中华人民共和国民办学校办学许可证》和《营业执照》(或《民办非企业单位登记证书》),并在培训场所显著位置公示,主动接受监督。二看“师资是否合格”,即从事培训的教师必须具有教师资格证书或职业技能证书,并张贴公示在校外培训机构显著位置。三看“收费是否公示上墙”,即收费项目、收费标准等应在校外培训机构显著位置公示。四看“签

订的合同是否规范”,是否签订了明确培训项目、违约责任等内容的《中小学生校外培训服务合同》(2021年修订版)。五看“环境及安全是否过关”,是否存在场地、设施、消防等安全隐患。

市教育局提醒,家长在为孩子选择的合规培训机构交费时,要通过教育部官方推出的“校外培训家长端”App,或在支付宝直接搜索“校外培训家长端”小程序进行网上选课购课,防范“退费难”“卷钱跑路”等风险。“双减”政策要求,校外培训机构不得一次性收取时间超过3个月或60课时费用;非学科类校外培训机构一次性收费不得超过5000元。家长要仔细辨别培训机构开展的各类优惠活动,谨防机构以“多买多送”“打折促销”“赠送礼品”等手段进行大额预收费,警惕充值陷阱,切勿一次性缴纳大额培训费用。

此外,市教育局还提醒广大家长,所有未被教育部列入《2022—2025学年面向中小学生的全国性竞赛活动名单》以及湖南省教育厅列入《2023—2025学年面向中小学生的全省性社会竞赛活动名单》的竞赛活动,均属于违规举办的“黑竞赛”。部分公司或个人通过公众号、微信群等散布“考试获奖,助力升学”等谣言,制造焦虑,非法敛财,此类行为不仅加重学生负担,损害孩子身心健康,还涉嫌诈骗。广大家长要增强防范意识,理性看待竞赛的意义与价值,共同抵制违法违规“黑竞赛”。

你问我答

遭出租车拒载,找哪个部门解决?

1月2日18时许,有市民在大祥区西外街邵阳市第五中学附近拦出租车(车牌号为湘E×××87),上车后却被拒载。该车司机

表示,市民想去的地方不顺路,不方便载客。

遇到出租车拒载现象,该找哪个部门解决问题?

记者答复

根据《中华人民共和国民法典》第八百一十条规定,从事公共运输的承运人不得拒绝旅客通常、合理的运输要求。

出租车作为公共运输工具,司机在运营过程中应负有强制缔约义务,因此拒载乘客是违法的。“乘客上车后,出租车司机以各种理由拒绝载客”“出租车内显示有空车待租标志,但乘客上车后司机以各种理由拒绝载客”等,都是出租车拒载的表现。

如果市民遇到出租车拒载,可以拨打0739-5225502向邵阳市交通运输综合行政执法支队投诉,详细

说明拒载情况,再等待处理结果。或者,拨打12345热线寻求帮助。

后续,记者了解到,该市民被司机拒载后拨打了12345热线。12345热线工作人员及时将工单派往邵阳市交通运输综合行政执法支队。执法支队执法人员确认,出租车驾驶员因有事要赶回家,该市民所去目的地不顺路,便靠边停车让市民下了车。因驾驶员确实有拒载行为,执法人员对其警告一次,要求其接受再培训。此外,该驾驶员还受到“考核扣5分,停运一班”的处罚。

(邵阳日报记者 王朝帅 通讯员 李雯)