

# 75岁的她,被评为“杭州公益老人”

## 提起七格社区的唐小英,居民们都说脸上很有光

本报记者 胡师睿

“年纪大了,手脚也是有些不太利落了,但我还是愿意尽点力,做些能做的。”唐小英是1942年生的,今年已经75岁了,街坊邻居口中的她,一直是个充满热心肠的人,组织活动,活络街坊,最近她还因此被杭州市老龄工作委员会办公室评为了“杭州公益老人”。



唐小英(左)给老人送织好的马桶圈

## 她是个乐天派 这和家庭气氛分不开

“其实现在的生活比过去那可好多了,不愁吃、不愁穿,多亏有政府的好政策,每月都有养老金,过年过节还有补贴,社区每年有分红,做梦都开心。”说到自己的当下,唐小英总是乐呵呵的。

而她的好心情其实与和睦的家庭气氛分不开,眼瞅着快要奔80的她,家中已是四世同堂,孩子们住得也不远,要是想见了,走两步就能串门去看看。儿孙们一个个也很孝

顺,隔三差五地去看望老两口,因此她的屋子里总是摆满了各种好吃的。

她经常会在社区里走街串巷,口袋里常常揣一把瓜子或花生,碰到熟人,就停下来唠唠嗑。老年活动室也总能看到她的身影,打牌、看电视、聊家常,乐此不疲。今年春节,她还参加了社区组织的给高龄老人“送温暖”活动,“你别说,走在大马路上,还有人以为我才六十多呢。”唐小英笑着告诉记者。

## 编马桶圈送人 她已经坚持了四五年

唐小英一直很擅长织毛线。她说,一开始,她编马桶圈只是为了动动手、活动下筋骨,顺带多做几个送给左邻右舍。没想到,大家都十分喜欢。于是,从2013年开始,她编织的马桶圈越来越多。

做了一段时间,在朋友的帮助下,唐小英的马桶圈开始“飞”向社区里的困难家庭和独居老人。两年来,唐小英送出的手织马桶圈累计已达50多个。

有些邻居收了马桶圈要付钱,唐小英说什么也不要。“自己年纪大了没事做,发挥发挥余热,怎么能要钱呢?”唐小英说。就在这一来一往间,邻里关系更好了,从前不太热络的邻

居,开始打起了招呼。

做这些针线活费时费力,还要自费买材料,一位跟着唐小英学做马桶圈的阿姨告诉记者:“这东西是看着简单轻巧,真的动起手来,不但眼神要对得准,手也不能慢,我做了一下午,做得颈椎酸痛,还没做完。”

但唐小英觉得,做着针线活还能顺道帮帮大家,这事儿有意义。她还专门找到了一群志趣相投的老太太,平时一有空,就一起坐下来动手织织马桶圈。

唐小英说,自己还会坚持下去,只要有力气织得动,把织好的马桶圈送给社区里的孤寡老人,尽自己一点绵薄之力。

## 社区黑板报

### 下沙街道书法、摄影培训班 现在开始报名

喜欢摄影、书法的小伙伴注意了,下沙街道文化站“乐书”书法、“悦界”摄影培训班启动报名啦。

“乐书”书法、“悦界”摄影,是下沙街道文化站去年创立的培训班,受到了大家的很多好评。今年,文化站将承接这条主线,继续开展培训班,以更大的力度激发居民学习书法的兴趣,提高摄影爱好者的拍摄水平。

据了解,本次培训总共有

16次课程,每周一次,每次时间为半天。培训地点在下沙文化中心B楼。为确保教学质量,目前初定书法班、摄影班每班人数为45人。要提醒大家的是,学员们需要自备单反相机以及相应的学具。

爱好书法及摄影的居民,记得在2月23日之前到各自社区报名哦。

本报记者 蔡杨洋

### 江湖社区舞蹈队招募队员

新年伊始,为了更好地扩充队伍,江湖社区面向江语海小区和景冉佳园小区招募舞蹈队员啦。

要求:男女不限,年龄

45-60岁之间,爱好舞蹈的居民朋友。

联系电话:86092230

招募时间:2017年2月9日-2017年2月28日。

### 月雅苑社区便民服务队招募成员

为了更好地给辖区居民提供服务,月雅苑社区将成立一支便民服务志愿者队伍,定期开展便民志愿服务活动。现面向全体居民招募志愿者,只要

你有可以服务大家的一技之长(如磨刀、缝补等),都欢迎加入。

联系电话:86721308

本报记者 林雨晨



问:虽然说“站有站相,坐有作相”,但是“葛优瘫”之类的姿势偏偏更舒服。但是最近感觉腰也不舒服,背也不舒服,不知道是不是坐姿不对啊。

答:不良的姿势有很多,如果懒散经常保持不良姿势,对身体还是有很大坏处的。哪些姿势最伤身,一起来看看吧。

跷二郎腿:长此以往易造成骨盆倾斜,导致长短腿,还会影响腿部血液循环。

两腿伸直,瘫坐:此时颈背部悬空、腰部塌陷,全身仅靠臀部和脖子支撑,肌肉、韧带长时间受到过度牵拉,脊柱会受伤。

单手托腮看电脑:这时候肩膀高耸,近距离俯视屏幕,使颈部关节长

期处于高压状态,易患骨刺、椎间隙变窄等。

含胸驼背头前倾:这是传说中的程序员姿势,长期如此,会压迫颈椎、胸椎以及椎体周围神经,导致颈椎骨质增生、椎间盘退化等。

背单肩包:走路时为防止包袋下滑,会下意识抬高一侧肩膀,久而久之导致“高低肩”,诱发脊柱侧弯。

趴着睡:不符合脊柱生理弧度,可能导致大脑缺氧,出现头痛头晕。俯卧还会压迫胸腹脏器,影响呼吸,干扰睡眠。

把脚垫高:有些人睡觉时喜欢用枕头把腿垫高,这个姿势的确惬意,但不宜过长,否则不仅加重腰部负担,还会增加心脏负荷。

本报记者 王舒畅