

# 高镇社区有块 健康 黑板报

## 养生箴言、健康知识都齐全

离开校园后,黑板报似乎就很少出现在我们的生活中。前几天,记者在高镇社区服务中心一楼见到,有些居民正围着黑板报欣赏。而执笔者就是高镇书画社成员胡荣康。今年80岁的他依然精神矍铄。退休前,单位出黑板报的事就是他负责的。退休后,他在老年大学义务办了15年黑板报。今年,他又为高镇社区义务写黑板报,丰富社区居民生活。目前,他已经为社区出了23期黑板报。

记者 章芳敏

### 义务为社区出黑板报

我不会打牌也不会搓麻将,下棋也不太擅长。我就喜欢唱歌、练书法等,最喜欢的就是出黑板报了。胡荣康乐呵呵地说。

早在2010年,胡荣康就是高镇书画社成员了。今年5月20日,书画社召开五周年茶话会。会上,他提出为高镇社区办黑板报的想法。这个想法得到了大家的一致赞同。高镇社区领导立即着手打电话订购黑板。

5月27日,高镇社区黑板报刊出第一期。这一期的主题是 生活与健康。胡荣康从 人生之贵、长寿歌以及 卫生健康 等方面进行构思。从素材选取到黑板报设计,再到绘画创

作,一系列工作都由他独自完成。当天上午,他足足花了3个小时,终于完成了高镇社区首期黑板报。

出黑板报最重要的就是选内容。为了丰富素材,胡荣康每天坚持阅读报纸、杂志,读到精彩的篇章,就剪下来贴到剪贴本上,作黑板报的备选资料。几十年下来,像《养生箴言》《健康知识》和《为人之道》等剪贴本,他已有好多本。

如今,社区的黑板报每10天刊出一期。胡荣康一般在出黑板报的前一天就构思好设计排版以及内容。

### 15年出500多期黑板报

其实,胡荣康义务为高镇社区出

黑板报之前,他就已经在我的老年大学 承包 了15年的黑板报。

胡荣康曾是老年大学最年长的班主任。从1999年开始,他便坚持义务出黑板报,截至目前出了500多期。

走在老年大学教学楼的走廊上,远远就能看到走廊尽头摆着6块大大小小的黑板,围观者纷纷评价:这字真漂亮,内容很实用,学了不少知识。

胡荣康是一位退休干部,时常与黑板报打交道。到了老年大学后,为了丰富学员的业余生活,他提出了办黑板报的建议。学校采纳这个建议后,他又亲自骑自行车去前仓镇买回了6块黑板。从此,出黑板报的事,他一千就是十多年。在他的努力下,老

年大学还曾被市委宣传部定为黑板报教育基地。

胡老的楷书很好。社区有好几位年轻人,都向他请教学习,希望能把社区的黑板报传承下去。一提起胡荣康,高镇书画社副社长王振尧就心生敬佩。考虑到胡荣康年事已高,他还安排了书画社几位成员轮流跟着胡荣康学习编写黑板报。胡荣康也希望多带几个徒弟出来,即使以后他写不动了,也有接班人把社区的黑板报继续办下去。



胡荣康讲述黑板报选材

# 把有拼劲的永康人培养成优秀运动员

## 吴宁从教7年 为散打专业队输送9名队员



吴宁在训练

记者 陈凯璐

本报讯 日前,金华市 东成杯 少儿散打邀请赛落幕。本次比赛是我省少儿散打级别最高、规模最大的一次比赛。我市代表队共获得21枚金牌、16枚银牌和7枚铜牌,荣获团体冠军。这些荣誉的获得,离不开教练吴宁。今年29岁的他来自江苏徐州,在永从教已有7年。

### 体弱多病的他 为了强身健体而结缘散打

刚到吴宁工作的散打队门口,他

就一脸微笑地迎了出来,小麦色的肤色,健康阳光。吴宁说,自己来永多年,几乎没有生过病。但是,小时候的他却是体弱多病,几乎每周都去医院报到。10岁那年,为了增强体质,父母把他送到文武学校。从此,他和散打结下了不解之缘。

从小学到高中,吴宁一直都在文武学校学习。直到考入了江苏师范大学,他选择了传统民族武术专业。大二时,他参加江苏省第16届运动会并获得武术散打冠军。

吴宁在学校的优秀表现,教练都看在了眼里。22岁那年,吴宁

大学毕业。教练就把他推荐到我市一家刚成立不久的散打队当教练。

吴老师对学生那真是好。有时候学生家长没有及时来接,吴老师就把他们带回家吃饭,吃完还大老远把学生送回家。说起吴宁,散打队的同事个个都竖起了大拇指。

### 每月两三趟到宁波 给以前的学生鼓劲

习武前先学会做人。学习散打不是为了让你们在同学面前显得有多么威风,而是让自己强身健体,帮助他人。这是吴宁常常告诫学生的话。

2013年,吴宁的学生小宇被宁波专业队选中。小宇刚去宁波,他的父亲就不幸去世。家中遭遇这样的变故,年仅12岁的小宇有些难以承受。那段时间,他意志消沉,不愿意训练。

吴宁知道这件事后,马上驾车来到宁波。吴宁在宿舍找到躺在床上的小宇,把他从床上拉起来,并告诉他:父亲虽然不在了,但你如果自暴自弃,家人也会很担心。习武的一个目的也是为了让自己变得更加坚强,以后做个对社会有用的人,才能让父亲安心。此后,吴宁每个月都会去宁波两三趟,给小宇

送生活费和食物。慢慢地,小宇走出了失去父亲的阴影,重新开始训练。

据统计,吴宁在我市从教7年,带出了大量散打学生,其中8名学员被宁波市散打专业队录取,一名学员被省专业队录取。7年来,他所带学生参加国内国际比赛共获得192枚金牌、236枚银牌和203枚铜牌。

### 永康人很有拼劲 他想培养世界散打冠军

吴宁所在散打队的总教练说,吴宁自2008年来到散打队后,就一直以校为家。为了学生安全,吴宁去学急救知识。夏天常常有学生会中暑,吴宁特意去请教本地人如何抓痧。

习武讲究一个拼字。在我看来,永康人都非常有拼劲,习武氛围很好。现在,我已经在永康娶妻生子。吴宁说。他的愿望是让每个人对中国的武术散打有一个正确的认识,让广大青少年喜欢中华武术,保持和发扬中华民族的尚武精神。

说起目标,吴宁信心满满地说,世界冠军吕斌就出自永康,我的目标就是在永康带出像吕斌一样优秀的散打运动员以及世界散打冠军,让传统武术文化发扬光大。