

我是新闻
发声人



刘玉坤：“藏”在光彩路社区的奥运冠军

1992年巴塞罗那残奥会铁饼项目金牌获得者，退役之后投身公益服务社区

刘玉坤是一名奥运冠军，如果你有幸见到世界奥林匹克的奖牌簿，1992年巴塞罗那残疾人奥运会铁饼项目金牌的获得者，记录的正是刘玉坤的名字。
她还是大红门街道光彩路社区的新闻发声人，在这里“隐姓埋名”生活了十多年，却在退役后带着自己参与的公益团队回到社区，为老人免费理发、修脚，送义诊进社区，积极倡导垃圾分类……



隐姓埋名十余载 带着公益回社区

说起在光彩路社区“隐姓埋名”十多年的原因，刘玉坤低调地总结为“与人方便、与己方便，就是想过点普通的小日子。”她从不愿向别人展示自己被砸断的双腿和早已与身体融为一体，就连在光彩路社区工作了十几年的社区书记付丽娟，也是偶然知道刘玉坤身体有残疾。那是2010年的一天，社区为残疾人办理有关证件。为了证明自己的身份，很少露出双腿的刘玉坤主动挽起了裤脚，“她的一双腿给我的印象太深刻了，如果不是亲眼看到，根本无法想象她是残疾人，她平时走路跟正常人一样。”后来，付丽娟才从社区其他人员口中得知，刘玉坤是名奥运冠军。

多年的运动员生活造就了刘玉坤低调、坚毅的性格，如今从事志愿服务，也与这种性格密不可分。

2008年北京奥运会，刘玉坤是火炬手，在万人齐聚的鸟巢开幕式现场，她真切感受到志愿服务的贴心、周到和美好。“之前虽然参加过很多届奥运会，但2008年是在家门口举办，语言相通，第一次觉得志愿服务这么人心、这么好。”正是那个瞬间，刘玉坤萌生了“以后即便不做运动员，还可以做志愿者”的想法。2012年，54岁的刘玉坤退役了，真的把当初那个想法变成了现实，她积极投身公益事业，先后加入多个志愿公益组织，还成为北京首批五星级志愿者。

从公益骑行到爬山捡垃圾，刚退役的一年多，刘玉坤在社区之外的公益生活丰富多彩，“每天从社区进进出出，却从没为社区做过什么，想想也挺愧疚的。”2014年，她带着自己参与的公益项目“百家社区公益行”回到光彩路社区，为老人们免费理发、修脚，送义诊进社区，回收旧衣物，动手清洗社区装饰栏杆和装饰物，在居民中间倡导垃圾分类。

“当时排队义诊和体检的有四十多人，从门前的小广场一直排到了这个活动室。”付丽娟至今还记得当时的场景。



刘玉坤正在进行主题宣讲。

用自己的力量为社区做一点小事，讲自己的故事，用真诚打动更多社区邻里。

姓名：刘玉坤
年龄：62岁
身份：大红门街道光彩路社区新闻发声人

到社区讲党课 积极筹备2022年冬奥会

现如今，刘玉坤是光彩路社区的新闻发声人，最近一段时间，她正在为7月份即将开始的“奥运冠军回社区讲党课”忙碌着。写演讲稿、反复修改、练习演讲，不停训练，就像她过去几十年的运动员生活一样。“必须练会练熟，让社区的老老少少感受到我的真诚。”

付丽娟却希望居民能和她一样，从刘玉坤的故事中感受到一种精神，从而汲取力量。“一个人的精神是能感染一大片人的。”付丽娟说，与刘玉坤接触越多，越会被她身上的品质和精神打动，“我们的小姑娘看过刘玉坤的纪录片，当时就感动得抹眼泪。”

付丽娟口中的“小姑娘”是光彩路社区副书记谢静。“有时候会缺少耐心，

觉得工作枯燥，在与老年人沟通的时候心里有畏难心理。”总结起自己的问题，谢静坦然而诚恳。看完刘玉坤的纪录片，谢静似乎找到了力量和方向，“她能跨过生命里那么大的难关，充满乐观和热情地生活和工作，我们没有理由做不好。”

除了讲党课，刘玉坤还将借助孩子们的暑期，在光彩路社区等多个社区推广旱地冰壶项目，为2022年北京冬奥会做准备。刘玉坤告诉记者，她在为成为2022年北京冬奥会的火炬手努力，并组建了刘玉坤志愿服务队，为北京冬奥会的志愿服务积极培训。在她建立的“冬奥英语群”里，光彩路社区的4名干部积极参与。



旱地冰壶体验。

“你是能让五星红旗升起来的人”

刘玉坤今年62岁，1976年9月2日，她19岁，一块从天而降的钢板砸断了她的双脚，改变了她的一生，也赋予了地她坚韧、向上、乐观的新的生活。

“我在床上整整躺了一年”，回想起腿被砸的第一年，刘玉坤显得很轻松，就连说起自己曾四次轻生的经历都没有多皱眉头一下，“自杀除了给亲人带来痛苦，真的毫无意义。”

刘玉坤的妈妈曾跪在她的床前“求”她不要做傻事，就是那一跪，刘玉坤明白了自己做了多么错误的事，也激发了她好好活下去的信心和勇气。

从第一次到假肢厂看都不敢看的恐惧，到后来用假肢像自己的腿一样流畅行走，刘玉坤不知道磨坏了多少处皮肤，练坏了多少副假肢。“我从没有用过轮椅，没有示

弱寻求帮助，我始终相信一定可以靠自己的力量站起来。”

1984年，她27岁。在工人体育场宾馆的玻璃窗里，刘玉坤透过房间的玻璃窗第一次见到了当时正为出征1984年奥运会而努力训练的国家队，知道了残奥会。那扇窗户也成为她生命里最重要的一扇窗。

经人介绍，刘玉坤在那里认识了自己的启蒙教练，“教练看我用假肢走得这么好，之前的身体条件也非常好，告诉我只要肯吃苦，一定能让五星红旗升起来。”听完教练的话，刘玉坤觉得，“我的天终于亮了。”

从黑龙江省队，到1986年入选国家队，1992年拿到奥运冠军，后来多次打破世界纪录，一直到现在，为2022年北京冬奥会的志愿服务工作奔忙，刘玉坤的故事还在继续。

社区新鲜事

出诗集办诗刊 金润诗社让老人们倍儿滋润

大红门街道金润家园社区建设文化学习型社区，为诗社解决场地、资金、老师“三难”问题

出诗集、办诗刊、建网站、做演出，大红门街道金润家园的金润诗社办得有声有色，不仅成为本社区老人精神文化的乐园，还吸引了海淀、东城、亦庄、昌平等地的诗友。回想过去9年走过的岁月，诗社创始人、首任社长梁志华感叹：“没有社区的支持，诗社不会有今天。”



▲金润诗社成立九周年庆典上，老人们穿汉服朗诵。

▶诗社程细万老人在台上讲解古诗词《清平乐》。



每周两次固定活动

6月24日，北京地区最高温度已经达到38℃，炽热的日光洒下来，晒得人皮肤发烫。但在大红门街道金润家园社区的诗社活动室，金润诗社40余位老人满座却不感到丝毫烦闷，台上程细万老人讲解的古诗词《清平乐》，听得人气定神和，心静自然凉了。

活动室里，除了程细万老人慷慨激昂的讲解，就只剩下匀速平缓的呼吸声，要是有谁交头接耳、小声讨论，就会有人把食指比在唇前，示意不要发出声音。讲解结束

“这里有微微的乡愁”

“我们这里的老人，年纪最小的也有55岁了。”金润诗社现任社长赵志坚说，诗社现在社成员有47人，多是60岁以上的老年人，他今年也有70岁了。目前，诗社主要由梁志华、黎学忠、程细万、郭玉琴4位老师授课，他们有的是退休教师，有的是诗歌爱好者，有的参与过工会工作、经验丰富，其中，梁志华还是诗社的首任社长。

诗社还经常组织采风，“附近的公园都逛遍了。”赵志坚说，诗社保证一年至少两次采风活动，牡丹开了就去看牡丹，荷花节开始就组织大家看荷花，一边看一边寻找创作灵感。

社区支持出诗集办诗刊

除了马骥这样眷恋乡愁的“老”人，金润诗社还吸引了许多其他社区的居民，“海淀的、东城的、亦庄的，还有昌平的呢。”说起经验，金润家园社区书记曹静介绍，自社区成立以来，就一直坚持建设文化学习型社区，通过发展社团组织，为居民搭建平台，在社区营造了浓郁的文化氛围。

社区把老人们采风得来的一篇篇或真挚、或生动、或曼妙的诗歌集结成册，先后出版了《诗歌与朗诵》《诗友同歌》及一本画册《华夏名亭》。2016年出版的《金润诗苑》，收录了诗友近300首优秀作品。

在社区的指导下，诗社还建立起微信群

了，台下老人们自发报以掌声，气氛瞬间热了起来。

这是金润诗社每周一的例行活动。诗词赏析、老北京故事分享，再加上诗社老人们自编自导自演的朗诵、歌舞节目，一场两个小时的活动下来，老人们个个容光焕发，好像再搞上两个小时也没问题。除此之外，每周三上午的9点到11点也是金润诗社的固定活动时间。在社区提供的活动室里，老人们谈诗赏诗、分享故事、相互激发创作灵感，一上午的时间匆匆就过去了。

“虽然退休了，但不能与社会脱节，我们要用自己的方式参与社会的进程，与时代同步。”金润诗社的第二任社长马骥介绍，结合“七一”和新中国成立70周年的节日，诗社已经创作出了一大批诗歌。

马骥三年前从金润家园搬到了亦庄。人虽然搬走了，心还在诗社，他经常坐一个多小时的公交车赶回来参加活动，“我总觉得这里有一种微微的乡愁，有我最重要的老朋友。”在新家，他也组建了一个诗社，“我想把在金润学到的经验和做法带到更多社区，让更多社区的老年人一起享福。”

“诗友之家”，老人们每天将自己的原创作品在微信群内发布，互相切磋、共同进步。社区还为诗社提供了活动场地；创办《诗友》诗刊，每两月出版一期，至今已出版70期，收录了广大社区居民和诗词爱好者的诗词作品；创建了诗友网站；购买演出服装，“没有社区的支持，诗社不会有今天。”诗社的首任社长梁志华说。

穿着社区为诗社购置的服装，金润诗社曾走进金润小学，参加“不忘初心，喜迎党的十九大大胜利召开”文艺演出。诗词、散文、歌曲、舞蹈，诗社的老人们以积极向上的精神面貌向观众传递了当代老年人的风采。

解决三大难题 诗社应运而生

金润诗社于2010年6月25日诞生，梁志华是第一任社长，也是最早的发起人之一。“那是10年前，当时社区有6000多户，2万多人，社区人口老龄化，60岁以上老人居多。”今年81岁的梁志华回忆起诗社成立的过程记忆犹新。

梁志华介绍，当时社区里老人不少，这些人退休搬进了新房子，住得宽敞，退休金不少，儿女孝顺，孙辈也都乖巧可爱，物质生活和家庭幸福都感到了满足，但在精神层面总觉得少了点什么。社区组建了歌舞队等各类文体团队，但不是每个老人都能歌善舞。

“一边玩一边增长知识，保持脑子转动是这群人最大的需求。”梁志华萌生了创办社区诗社的想法，但他面临着三大难题，没有场地、没有资金、没有老师，这三大难题不破解，创办诗社就是空谈。

梁志华找到了社区。“我说完我的想法，社区高兴得不得了，他们也在研究这个事儿。”

“场地由我们协调物业；资金我们向上级申请；师资好办，咱们社区卧虎藏龙，退休教师那么多，就从居民里选！”社区“大包大揽”，困扰梁志华的难题迎刃而解。从社区出来，梁志华就觉得“这事儿成了！”

金润诗社成立的第二年，2011年9月9日，金润家园社区的老北京故事会也成立了。梁志华介绍，成立诗友会是要以诗会友，传承祖国的诗词瑰宝，结交更多朋友；而组建老北京故事会则是要在讲述中，重温老北京的那些人、那些事、那些情，从而“更好地拥抱现在这个日新月异的新北京。”他说。

姜慧梓/文 杨东/摄
(本版内容由丰台区融媒体中心、大红门街道办事处联合策划采写)