

丰台百姓故事

脚蹬旱冰鞋跳交谊舞

莲花池公园安比槐大爷火了

本报讯(特约记者 褚英硕)莲花池公园东门的舞场里,61岁的王继成脚蹬旱冰鞋随着舞曲声翩然起舞。他时而单腿滑行如飞燕掠水,时而旋转劈叉,引得围观者连连喝彩。这段精彩画面被上传网络后迅速走红,网友们戏称他为“安比槐大爷”。面对网友的调侃,王继成幽默回应:“他们都说《甄嬛传》里安陵容的冰嬉舞是我教的。”

每天下午3时,王大爷总会准时出现在公园舞场。在数十对交谊舞者中,穿着旱冰鞋完成高难度动作的他堪称独树一帜。“我十岁就开始学滑冰,玉渊潭、首体、方庄,哪儿有旱冰场就上哪儿玩。那时候没人教,我就偷偷跟着专业训练队学。”王大爷说。

“一个动作不练个两三年根本拿不下来。单腿燕式、单腿蹲滑、劈叉转圈这些动作,哪个不是摔出来的?”王大爷指着下巴的疤痕笑道,“这个缝了8针,还有一次轮滑鞋轱辘突然掉了,摔到尾椎骨,整整一个月坐不了凳子。”尽管岁月让他收敛了部分危险动作,但十余种绝活儿他仍能信手拈来。

2024年3月,王大爷发现莲花池公园的旱冰场改成了舞场,就此开启了他的“冰舞双修”之路。不会数节拍的他全凭乐感:“音乐一响,魂儿就跟上了,身体自然就知道该怎么动。”经过一年多的练习,他的“北京平四”和“华尔兹”已跳得行云流水,旱冰鞋成了他的“独门秘籍”——“这就是我的舞鞋,脱了反而不会跳了。”

这位特别的舞者很快成了舞场里的“香饽饽”,只要王大爷换上旱冰鞋起身,立刻就有舞伴上前邀约。只见他单腿滑行,绕着舞伴轻盈旋转,身姿舒展如飞燕;两人手牵手快速转圈时,他一个下蹲劈叉,旱冰鞋在地面划出漂亮的弧线,舞伴的裙摆随之飞扬。

王大爷的舞技不仅征服了本地舞友,连来公园游玩的俄罗斯留学生都慕名邀请他共舞。“全场都停下来看我们跳,还有人录像和鼓掌。”说起这段经历,王大爷脸上写满自豪。

前不久,一位博主拍摄的王大爷穿旱冰鞋跳舞的视频,配上《甄嬛传》插曲,以《安陵容之父安比槐冰嬉》为题在社交平台发布后迅速走红,单条视频点赞量突破23万。得知网友们给

他起的“安比槐大爷”的称呼时,王大爷欣然接梗:“这是网友们夸我滑冰滑得好,谢谢大家对我的喜欢。”

“退休后的生活就图个健康快乐。”王大爷说,“我刚开始学舞时跳一支曲子都费劲,现在连跳8首都不在话下。自从跳舞后,肩膀挺直了,走路也轻快了。”

夕阳西下,在莲花池公园跳了4个小时的王大爷收拾好旱冰鞋,准备转战丽泽滨水文化公园继续他的“夜间场”。望着他远去的背影,舞友笑称:“这哪像六旬老人?分明是个‘追风的少年’。”



丰台好人



好人说

“

要眼中有孩子,心中有教育,以促进幼儿身心和谐发展为目标。

”

臧彦:三十年育苗 五载润社区

成寿寺街道,臧彦,女,1975年出生,嘉恒星幼儿园园长,深耕学前教育工作30载。她常说,要眼中有孩子,心中有教育,以促进幼儿身心和谐发展为目标。

作为幼儿园园长,她致力于提升教育质量,强化安全管理,促进师资成长,丰富幼儿活动,加强家园共育。通过不断优化管理,该幼儿园已呈现出良好的发展态势,孩子们在此快乐学习,健康成长。同时,她利用园区地域及教师队伍资源,为辖区老人编织多彩文化生活。她挑选园内有才艺、有爱心的教职工,又吸纳部分退休文艺爱好者,组建起别具一格的社区表演团队。从活力四射的舞蹈编排,到经典戏曲选段排练,再到温情脉脉的合唱打磨,事无巨细,她全程参与指导。5年间,共组织了“朝阳映夕阳”文艺演出15场,惠及近800人次,使许多老人原本单调的生活焕然一新,社区尊老、敬老、爱老氛围愈发浓厚。

身为资深教育工作者,她牵挂社区未成年人教育与家长困惑。寒暑假,孩子们课余时间充裕却易陷入“教育真空”,家长焦虑育儿难题无从下手。她发挥幼儿园教师的岗位优势,针对幼儿教育开办了义务志愿服务课堂。课堂内容丰富实用,有幼儿习惯养成秘籍,通过趣味游戏让孩子学会自主穿衣、整理玩具;有亲子沟通技巧分享,模拟家庭场景,指导家长倾听孩子心声;还有幼儿心理发展科普,帮助家长提前洞悉孩子情绪波动、正确引导。每场讲座座无虚席,互动环节家长踊跃提问,她一一耐心解答,给出针对性建议,让家长豁然开朗。

12场志愿服务,惠及约200个家庭。家长们按学到的方法调整教育方式,亲子关系愈发融洽,孩子成长路上多了理解与支持;孩子们假期收获满满,改掉坏毛病,以更好状态迎接新学期。社区未成年人教育生态良性循环,家长学校声名远扬,周边社区纷纷效仿,为培育下一代筑牢坚实根基。

此外,她还积极参与社区治理工作。垃圾分类是社区环保关键一环,翠庭园小区7号楼西侧垃圾桶站曾管理混乱,垃圾混投、异味四散。她挺身而出,认领此桶站,开启漫长桶站值守岁月。清晨,别人还未出门,她已身着志愿者马甲、手持垃圾分类宣传册站在桶边,微笑着指导居民分类投放;傍晚下班高峰,她顾不上休息,耐心纠正错误投放行为,示范分类技巧;夏日酷热,垃圾桶异味刺鼻、蚊虫肆虐,她汗流浹背却眼神坚定;冬

好人故事



日严寒手脚冻僵,仍一丝不苟值守桶站。有时居民不理解、发牢骚,她和声细语解释政策意义,以柔克刚化解抵触。

5年间近300小时的值守,换来桶站旧貌换新颜。如今,这里垃圾桶摆放整齐,四类垃圾泾渭分明,周边地面干净无污渍,还引得其他小区前来“取经”。居民环保意识大幅增强,从被动分类到主动践行,“绿色生活”理念扎根社区,这小小桶站成为文明环保示范窗口,见证她持之以恒的坚守。

她发挥“领头羊”作用,以身作则组织带领青年教师共同化身辖区志愿者,积极投身社区的平房区治理工作。她组织了13名党员团员,共同参与到成仪路社区葦子坑平房区“学子回家 扮靓家园”主题墙绘活动,与大学生、辖区共建单位、志愿者们共同绘制了彩绘墙50余平方米,将原本平淡无奇的墙面变成了一幅幅生动有趣的垃圾分类宣传画,在有效提升平房区的整体环境的同时,引导居民积极参加垃圾分类,为平房区的精神文明建设作出了贡献,为构建花园城市贡献了教师力量。

回首这5年社区志愿服务路,她怀揣教育初心,用行动丈量社区土地,化平凡为不凡。她是老人眼中的欢乐使者、家长育儿智囊、平房区改造先锋、环保理念践行者,点滴奉献汇聚社区发展磅礴动力。未来,她脚步不停,誓言继续播撒温暖,让社区因爱与责任更加美好,激励更多人投身志愿服务。

北京已入夏
夜市约起来

迎着绝美夕阳,伴着微凉晚风,品尝各式美味小吃,是独属京城夏夜的惬意,本期就给大家介绍丰台两处夜市,感受南城的“烟火气”。

●花街夜市

时间:每周五、周六、周日 17:30—21:30
浪漫夏夜怎能错过北京首个花主题夜市?在这里,花卉产业和多元业态跨界联动,一侧是人间烟火,一侧是馥郁芬芳。花街夜市不仅是网红打卡地,还能在此解锁“花式”夜生活!走进丰台草桥花街夜市,便一头扎进了烟火沸腾处。露营区、园艺花艺体验区、现场音乐秀区、手作文创区……各式摊位,让你一次逛个够。多元打卡点,步步皆美景。一直到十月,鲜花节、儿童嘉年华、露营狂欢、啤酒盛宴等活动将在这里轮番上演,快来享受霓虹灯下的狂欢吧!

●丽泽怪市

时间:每日18:00至自然闭市
在丰台,还有个“怪市”,这夜市怎么个“怪”法?丽泽怪市等你亲自来解锁夏夜超多欢乐,遛娃、遛宠,三五好友聚会撸串,情侣约会放松休闲,丽泽怪市统统满足你!滋滋冒油大油边香迷糊了、创新卷饼铁板鱿鱼、灵魂料汁浇给捞汁小海鲜、手工美式大汉堡、下酒菜、老北京卤煮……数不清的美味佳肴是丽泽怪市的标配!
LiveHouse乐队、说唱表演、小丑魔术表演、和哪吒NPC打卡拍照领现金券、暴捶解压不倒翁,让人感叹怪有趣的!套圈、打气射箭,奖品多多、形式多多。儿童乐园淘气堡,宝贝蹦蹦跳跳,爸妈放松躺平。钓鱼、捞乌龟、捏泥人、娃娃机、手工DIY……不管是小朋友还是小朋友,都能在这里玩到爽!

(文旅丰台)

北京天坛医院多学科协作完成首例TCAR手术

本报讯(通讯员 侯志凯 何子骏)近日,首都医科大学附属北京天坛医院介入神经病学、神经外科、血管外科以及麻醉等多学科协作,成功完成首例“经颈动脉血运重建术”(Transcarotid artery revascularization,TCAR),意味着对于进行常规颈动脉支架置入术、常规颈内动脉内膜剥脱术都比较困难的颈动脉狭窄患者,又有了一个安全的治疗选择。

患者刘先生今年74岁,两年半前,他出现言语不清等症状,检查发现他的左侧颞顶叶、岛叶多发脑梗死病灶,左颈内动脉闭塞,右颈内动脉C1段中度狭窄,狭窄远端明显迂曲成角。一年前,医生尝试在刘先生左颈内动脉进行介入手术直接开通闭塞的血管,未能成功,随后改为左颈内动脉内膜剥脱术+球囊扩张血管成形术,在随后的复诊中医生发现,他的左颈内动脉再通效果良好,但右颈内动脉C1段的中度狭窄已经进展成重度狭窄,颈动脉超声显示,病变血管远端血流速度明显降低。

“从检查情况来看,患者右颈内动脉起始段的狭窄进行性加重,狭窄率大于70%,存在手术干预指征。”手术团队专家说,刘先生病变的血管走行迂曲,放置颈动脉保护装置非常困难,进行常规颈动脉支架置入手术栓塞风险较大,且颈动脉狭窄位置偏高,处于C2水平,也不适合常规颈内动脉内膜剥脱术。

“TCAR是一种微创的颈部血运重建治疗,可以减少术中栓塞事件,更好地保护患者的脑功能,但同时,这种手术对于手术团队的经验提出了很高要求。”手术团队专家介绍,经过介入神经病学科、神经外科脑血管2病区、血管外科,以及麻醉和手术室专家多学科会商,一致认为刘先生的情况适合进行TCAR手术。由于这种手术可能导致术后脑栓塞事件、高灌注综合征、颈动脉切口出血等并发症,专家团队反复推敲,为刘先生制定了详细的手术方案。

患者苏醒后,神经系统检查未见明显异常,次日,患者自述没有不适,查体无异常,随后顺利出院。

收视预选

丰台有线电视803频道
《创卫有我 健康同行》栏目
周六21:35播出,周日9:36和
14:05重播。本周六播出内容为《儿童肥胖》,敬请收看。