



# 坚守,为一碗热粥的温度

——记信阳市公益志愿者协会志愿者程立



程立为环卫工人送上爱心早餐

## 天冷空气又差 室内健身火了



市民在健身房内锻炼

本报记者 李亚云

深冬时节,凌晨3时,整个申城还在熟睡。程立家中的灯光在黑夜中显得尤其明亮。起床穿衣、快速洗漱,他下楼骑上自行车,快速行进在寒夜里。刺骨的风、迷蒙的雾,阻挡不了程立热力升腾。35分钟后,他赶到了目的地——位于平桥区幸福北路的爱心粥屋。

淘米、洗菜、蒸馍……伴着程立忙碌的身影,爱心粥屋内渐渐热气升腾。“饭快好了,来,我们把桌子抬出去。”在程立的招呼下,粥屋外桌椅板凳开始静候来客。黑夜将去,黎明渐至,越来越多的环卫工来到粥屋,吃上了热乎可口的免费早餐。

自2015年10月13日设立以来,爱心粥屋每天都为100

名左右的环卫工提供免费早餐。“要给100多人做早饭,可不是件容易的事情,全靠我们这些不怕苦、不怕累的志愿者。”信阳市公益志愿者协会会长李清平说,志愿者们精神可贵,但负责爱心粥屋的具体工作,每天都坚持去粥屋服务的程立更为可贵。

今年48岁的程立是我市津乾机械设备制造有限公司的一名车床工。白天,程立工作繁重,下班后,他仍不顾腰酸背痛,赶去爱心粥屋给碗筷消毒,将爱心企业捐赠的白馍运回粥屋。次日凌晨3时许,他已经在粥屋忙碌开来。自粥屋成立以来,每日如此,是什么让程立有如此的坚持?“用真心去做一件有意义的事情,不会觉得辛苦,只有开心和满足。”程立说。

去年4月,程立成为我市志愿者队伍中的一员。他说,还

记得那一天,偶然得知协会组织志愿者为母亲洗脚一事,自己便带着对母亲的感恩之心,走上了志愿者的道路,并由此爱上了志愿者这个角色。成为一名志愿者后,敬老院内有了程立的身影、福利院里有程立的笑声、偏远的乡村学校里,有他带去的一份温暖……现在爱心粥屋又成了程立的主要“阵地”。

程立常说,成为一名志愿者,让他找到了人生的价值。“我们在奉献爱心的同时,也温暖了自己。奉献爱心就像一场没有终点的接力赛,能让越来越多的人学会爱与奉献,也能让越来越多的人感受到爱与温暖。”

“只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间。”程立说,他很喜欢《爱的奉献》这首歌。

信阳消息(首席记者 周涛)常言道:“冬练三九,夏练三伏。”最近一段时间,天气逐渐转冷,前段时间火爆的户外健身人群少了很多,不少人有了囤膘的理由。然而,对于喜欢健身的人来说,转战健身房成了不错的选择。许多市民选择在那里挥汗如雨,享受着各类健身运动带来的乐趣。

### 天气冷了 雾霾来了 市民热衷室内健身

昨日下午3时许,记者来到位于市中心繁华路段的一家健身俱乐部,只见里面已是热火朝天。在俱乐部里,有的健身者边听音乐边在跑步机上跑步,有的在动感单车房里踏着单车,有的在健身私教的指导下做着器械。

“以前选择沿着河边跑,可现在天冷了,加上有时候雾霾天气,我就选择来这家健身房了。”刘女士介绍,“现在每周我最少要来三次,每次坚持1个半小时。虽然天冷了,但不能放弃锻炼。”

在俱乐部,还有几位中老年人在打着乒乓球。中场休息时,王大妈边擦着汗边笑着说:“我以前都在公园里打球,今天来这才第二次。”据王大妈介绍,陪同来打球的都是街坊邻居,“现在天冷了,还时常有风,在外打球打不好,还是室内打着舒服啊。”

### 部分课程满员 健身房淡季不淡

下午4时许,记者又走访了位于市人民路的一家健身俱乐部。在俱乐部一楼,有几位中年人在冬泳;三楼,十几台跑步机全部在“工作”,各种动感单车和器械也都有人占用着;六楼,10余名羽毛球爱好者在打着羽毛球。

“跑步机、器械、恒温冬泳、练瑜伽、动感单车、羽毛球……我们设备齐全,能满足不同性别、不同年龄段的健身爱好者需求。”该俱乐部李经理告诉记者,相比而言,冬季理应是运动的淡季,可他们俱乐部的生意并不冷清。“我们现在每天接待的会员客户在300人左右,瑜伽、瘦身操等课程在晚上的时候几乎都是满员的。”记者了解到,在所有运动中,瑜伽、瘦身操相对于女性来说是最火热的运动,而男性更热衷于羽毛球、器械等体力消耗较大的运动。

“不管喜欢什么运动,在健身的时候要注意提前做好热身运动。”健身教练小李告诉记者,冬季气候寒冷,人体各器官系统会保护性收缩,肌肉、肌腱、韧带的弹性和伸展性降低,肌肉的黏滞性增强,关节活动范围减小,再加上空气湿度较小,如果不做热身活动就锻炼,往往会造成肌肉拉伤、关节扭伤。“冬季健身项目可选性小,一定要根据自己身体状况来选择,平时缺乏锻炼,心肺功能差的,建议先从相对舒缓的锻炼方式开始;对于减肥者,运动量和运动强度也要循序渐进,以免损伤身体。”

## 光天化日 窃贼砸车窗偷钱包

民警提醒:车辆最好停放在视频监控范围内,贵重物品随身携带

信阳消息(记者 刘远强)1月3日下午2时许,家住我市正商红河谷小区的市民简先生致电本报,他的车窗玻璃被砸了,放在车内的钱包不翼而飞,“大白天,这贼也太猖狂了。”

据简先生介绍,当日上午他将车停放在小区幼儿园门口,等他回来开车时,车窗竟然被砸了,放在后排座的皮包也不见了踪影。虽然包内没有现金,但丢失的各种票据和合同足以让他头疼一阵子。简先生告诉记者,当日上午10时20分,他把车停在幼儿园门

口,下午2时左右,他发现车窗被砸。随后,简先生立马寻求幼儿园帮助查看监控。不过遗憾的是,由于停放车辆的位置是监控死角,未能发现盗贼的蛛丝马迹。“怎么也没想到这大白天,车停在门口都能被人砸了,怪我太大意了。”简先生懊恼地说。目前,简先生已报警。

针对此事,记者采访了该辖区湖东派出所的民警。据悉,自2015年8月以来,我市已连续发生多起砸车窗盗物案件,但大都是发生在夜里,被盗车辆大多都是停放在监控盲区,简先生的车辆白天被

砸,实属少见。

民警提醒,每逢年末是偷盗案件的高发期,车主离开车辆时,要把车内的贵重物品带走或放在不易看到的位置。在停车时还要注意检查车锁是否锁好,最好用手拉一下车门。车主应尽量将车辆停放在路灯下或有人看管的停车场内,不要放在偏僻的地方。一旦财物被盗要及时报警,并保留证据。停放车辆时,如果实在没有人看守,最好将车辆停放在视频监控设备能够覆盖的范围内,即使车内物品被盗,也可以为警方破案提供有价值的线索。