

江国富:孩子们眼中的“健身教练”



◀江国富正在帮一位小朋友压腿
▼正在下叉拉筋的江国富



本报记者 张方志

68岁的江国富住在信阳火车站旁边,但是每天晚饭后,他都会带着一大壶水,骑着自行车,悠悠地赶到关桥南头的小游园里锻炼身体。可能有人问,从火车站到关桥南,锻炼身体干嘛要跑这么远?因为他享受在河边锻炼身体的畅快,更享受那里的孩子们叫他一声“教练”。

“手给我,好,别怕,头放下去,对,好嘞。看,就是这么简单。”7月24日21时许,见到江国富时,他正在教一位小朋友在双杠上练倒挂金钟。只见他一只手抓着孩子的手,另一只手按着孩子挂在双杠上的腿,

然后小心翼翼地将孩子的上半身放下去。就这样,那位小朋友就真的双腿挂在双杠上,身子开始在空中摇摆起来。

从双杠上抱下倒挂金钟的孩子,江国富又走到双杠的另一头。那里有一位正在杠上压腿拉筋的小姑娘。江国富先是站在小姑娘的身边指点动作,然后又亲自示范如何让脚尖碰到自己的脑门。

看着压腿的小姑娘动作逐渐规范,江国富再一次走到双杠的另一头帮助一个也要学习倒挂金钟的孩子攀上双杠……就这样,江国富在双杠的两头来回奔忙,影影绰绰的路灯下,他那沁出汗珠的脸上暗自挂着一丝满足。

面对这一切,常在小游园里健身的市民毫不诧异,因为此种情景他们已经见证了八年。

“我从60岁开始锻炼身体,到今天已经8年了。这8年时间,只要不下雨,我几乎天天都来这里锻炼身体。”江国富告诉记者,在开始健身之前,他一身的毛病,但他并没有认命,而是下定决心锻炼身体,改变体质。“刚开始练时,浑身疼痛,因为毕竟年龄大了,但是我不认输,腰腿拉筋拉疼了,就吃止痛片,然后继续练。当然,我也不是一味地蛮干,我买了很多这方面的书籍,边看边对照练习。”这一练就是8年!如今的江国富腰杆挺直,走路带风,浑身没有一点毛病。

通过健身改善了体质的江国富非常热心,常常在小游园里指导其他健身者,尤其是孩子们,他是每求必应。“我就是教练教出来的,他教会了我很多动作。”正在伸腿拉筋的郑南希小朋友告诉记者。“也没什么,就是看着孩子们通过锻炼长高了,身体强壮了,我打心眼里高兴。”江国富说。

“教练爷爷,你能帮我挂双杠(倒挂金钟)吗?”正说着话,双杠那头一位小朋友向江国富请求道。“好嘞,这就过去。”江国富用拴在手腕上的毛巾一抹脸上的汗珠,然后径直走了过去。



关注心理健康 助力重扬人生之帆

平桥区新建社区“社区矫正心理服务中心”成立

信阳消息(记者 王红霞)7月24日,市司法局和平桥区司法局相关负责人为平桥区厚德心理咨询中心在平桥街道新建社区授牌——“社区矫正心理服务中心”,探索社区矫正新模式。

据悉,平桥区社区矫正工作坚持以人为本,不断探索适合平桥区实际的社区矫正心理矫治工作新模式,推动社区矫正工作向专业化、规范化、人性化方向发展。新建社区成立的社区矫正心理服务中心设置心理测评室、心理咨询室、宣泄室、放松室、箱庭疗愈室、心理阅览室等多个功能室,配备有心理测评等专业心理矫治系统和设备。厚德心理咨询中心组建了一支经验丰富的专兼职心理辅导专家队伍,有16名国家二级心理咨询师全方位满足社区矫正心理辅导工作,以强化机构队伍建设为保障,确保社区矫正工作健康发展。



平桥区司法局的领导视察工作

为深入学习贯彻党的“十九大”精神,切实做好新形势下社区矫正人员的心理矫治工作,“新建厚德心理”努力将社区矫正心理服务作为社会治理精神文明创建工作的重要内容,把对社区矫正人员社会化恢复、为社会输送

合格公民作为重要使命,将根据社区矫正人员的特点和需要,有针对性地开展不同形式的心理矫正工作,不断提高社区矫正人员的心理健康水平,有效增强其服刑意识、法律意识,预防和减少社会不安定因素。



《信阳晚报》实现了我30多年的夙愿

焦予玲

一个在心中渴望了33年的夙愿,《信阳晚报》帮我实现了。

33年前,我从部队退役到信阳地委党史部门工作,那时我就有一个愿望:让信阳的红色历史走进寻常百姓家,实现革命传统教育的普及化、大众化。

信阳是著名的革命老区,红色历史资源丰富厚重。全国第二大苏区鄂豫皖根据地首府所在地在这里;红四方面军、红25军、红28军三支主力部队成长在这里;许世友、郑维山、李德生等130多名开国将军出自这里;新四军五师中原突围,刘邓大军千里跃进大别山,大别山28年红旗不倒都与信阳紧密相连。

遗憾的是这些红色资源未能很好地惠及社会和民众。从20世纪80年代开始,我在党史部门和同事们对鄂豫皖苏区革命历史进行全方位的挖掘,出版的书籍、画册、党史资料集等,除了赠送给相关部门和机关单位阅读外,大部分在资料室里束之高阁;加之党史研究成果笔法艰涩、可读性不强,与普通读者无缘。虽然各级党史部门对红色文化的普及进行了积极探索,但效果不尽如人意。作为一名党史工作者,我看在眼里,急在心上。

一个偶然的机,我发现《信阳晚报》内容丰富、贴近百姓生活,普通读者喜闻乐见,并且多是自费订阅。于是我萌发了一个想法:通过《信阳晚报》这个平台,把发生在信阳的重大历史事件和重要党史人物,以朴实的语言、通俗易懂的表现笔法、曲折生动的故事情节、新颖明快的文章结构,做一次信阳红色历史宣传的尝试,没想到效果奇好。

2016年八一建军节之后,我的第一篇尝试作品《大别山走出的新县籍开国将军》在《信阳晚报》发表,每天一篇,连载了27期,收到了意想不到的社会效果,读者好评如潮。此后,2017年8月,我的另外一篇作品《经略中原尖刀 全国反攻利剑——刘邓大军挺进大别山70周年回望》,在《信阳晚报》旧闻栏目连续五期以五个整版刊发,《信阳晚报》网上数字平台也同时刊发。

这篇文章又一次产生了很大反响!多年不见的战友看到了我的文章,辗转联系我,表示祝贺;父亲的老领导、一位南下老干部,专门打电话给老爸;领导们称赞一个老党史工作者起到了党史宣传的创新带头作用;同事们肯定我找到了一条党史宣传的新途径;连儿子都说,枯燥的党史也能描写得如此栩栩如生;党校的同学们通过文章感叹信阳人民对中国革命的贡献巨大……

两次尝试,我通过《信阳晚报》使红色文化走出书斋,走出象牙之塔,走近广大读者,走进了寻常百姓家。