

金金娣：拳操达人热心肠



有过这段经历,金金娣更学会了珍惜眼前的美好生活,起初为了保命学打太极拳,没想到还真打出了名堂,成了社区里闻名的拳操达人,许多居民慕名前来找金老师学拳,如今就连她的弟子都已经带了数百个学生。她和她的7名队友,在一次浦东新区达人竞赛中,经过四轮激烈角逐,从各街镇选送的八十多个节目中脱颖而出,以令人耳目一新的“头顶香炉打太极”技艺,取得了第二名的好成绩。

习武健身乐此不疲

金金娣经历了心脏手术后身体很虚弱。一天,她在复兴公园闲逛,看到不少人打太极拳很有味,便拜了卢湾体育馆教练为师悉心学习太极拳功法。经过不懈努力,如今,她的太极拳(剑)术已达到全国六段水平,成了一名教练,弟子遍及浦东东明社区的各个小区。2008年,东明路街道成立了由金金娣负责的东明社区武术沙龙,参加沙龙的有百余人。从此,她带领她的团队走出社区,参加区、市和全国的各类太极拳术比赛,夺得了十多项大奖,以及香港精武会万宝路国际锦标赛金奖,为东明争得了荣誉。当时东明社区就实现了每个居委都有一支以老年人为主体的健身气功团队,并成为上海市健身气功管理中心组织里参加人数最多的地区之一。东明健身气功团队因而多次被评为先进团队,金金娣本人也被上海市精神文

明办公室评为社教先进个人和社区教育优秀教师。

2007年,金金娣在街道第二次退休,她用更多时间来发挥自己的优势。那时,社会上街舞开始流行,跳舞也成了健身和休闲的良方,她便组织学员跟着学练,跳排舞、民族舞,自编自学自练,组队到各小区演出。去年,她还组织50人参加了市文化艺术节“热舞东方”专场演出。年前,由她组建的一支恰恰队在安居苑诞生,成为东明各居委中唯一一支特色舞蹈队。

志愿服务热心肠

金金娣是东明社区的第一批社工,用她自己的话说,到东明当义工是在47岁提前退休之后第二次就业,凭着拳操教练聚集起来的人气,她很快就成为了一位有号召力的志愿者。2010年上海世博会举办期间,她带领两百多名妇女组成的服务队,是一支拉得出、打得响的队伍。她们不计个人得失,不讲条件,哪里需要去哪里,成为社区骨干志愿者。而且,这种志愿精神还在不断延续。在东明路街道新一轮市文明社区创建工作中,街道领导点名让金金娣组织志愿者进网吧实施监控。她随即拉起一支40名健身团队队员组成的志愿者队伍,坚持十天,每天从早到晚在社区十个网吧、游戏机房执勤,劝阻未成年入进网吧,协助业主查验身份证,并做好考勤记录。目前,这支队伍还坚

“你随便怎么看,都不会看出我是一个曾经死里逃生的人。”这是金金娣见到记者时说的第一句话。眼前这位虽然瘦弱但精神矍铄的老人的确很难看出曾经经历过一次严重的心脏手术,她用手向记者比划,从胸口一直到肚皮,长长的一刀曾被全部切开,在手术台上几乎是九死一生,但顽强的她挺了过来。

文/通讯员 郑文 记者 王平 摄/记者 杨清悦

持每周一次在网吧执勤,这项工作已成为东明志愿者“八进”特色服务中的一项。

如今,金金娣的健身团队已有二三百人,他们每天在三林城、永泰路城市商业广场等地方开展拳操晨练活动,成为了社区中的一道独特风景。为了使这支队伍有序开展活动,金金娣还组织了一个7人小班子,其中有一人还是居委主任。大家一起组织好每天的晨练,策划一年两次的江浙游等团队活动、学习交流最新的时事动态。团队里中老年人占多数,只要得知某位队员生病、住院,或二三天没来晨练,就会安排队友去看望,这已形成了互关互爱好风气。春节将至,金金娣又在筹划着今年春节聚餐和文艺会演的事了。

去年9月初,金金娣还被推选为东明路街道第三届老年协会理事会理事,从她的言谈中记者感受到了她的快乐和满足,而快乐的人都会是健康长寿的,祝愿金老师。



娱人已

网民期待郭德纲搭档冯小刚

文/王则 郭德纲与于谦是一对家喻户晓的相声搭档,2013年蛇年春晚上两人曾共同表演《败家子》。就在昨日,于谦现身央视春晚语言类节目二审,“抛弃”郭德纲只身参与了一个小品的演出。这边老搭档要“单飞”,郭德纲也没闲着,在上周日晚播出的东方卫视《笑傲江湖》复赛第一场中,他转而与冯小刚搭档说起了相声。说到这里就不能不提冯小刚近来频繁的跨界“履历”,继前不久夺得金马影帝、演唱会上开嗓之后,此次相声处女秀也令观众眼前一亮。能把这两位大咖撮合到一块说相声,倒也不得不佩服《笑傲江湖》节目组的奇思妙想和强大的动员能力。为“捧”冯小刚,郭德纲也一改一贯的逗哏角色特地当起了捧哏。难得的是,两人虽是初次同台说相声,但一捧一逗显得默契十足。节目播出后,网友纷纷点赞并起哄让这对“刚纲”相声组合上春晚,更有激动的网友



直接@本届春晚总导演吕逸涛,呼吁“赶紧收了他们”。

视线转回春晚,今年春晚导演组将开创新意,三审阶段不排除临时邀请当红演员加入节目创作。前不久刚夺得金马影帝,新片即

将于本月下旬上映的冯小刚自然成为了网友心中的热门人选之一。除此之外,冯小刚曾导演过2014年马年春晚,今年又位列本届春晚总导演吕逸涛的私人智囊团。总之,冯小刚与春晚的渊源可谓是“剪不断,理还乱”,网友也不禁开始猜测其是否会从幕后走上台前,登上春晚舞台为大家带来惊喜。在网友看来,如果冯小刚的春晚之行成真,其表演搭档自然非郭德纲莫属,两人交情匪浅,又在《笑傲江湖》上以“刚纲”相声组合惊艳全场,组上春晚想必是极好的。一时间,“郭德纲冯小刚上春晚”已成了网上最热的话题之一,许多网友都对“刚纲”相声组合携手上春晚抱以很高期待,网上力挺的声音不绝于耳:“‘刚纲’组合上春晚说相声,肯定能让春晚收视再创新高”、“一个是导演界最会说相声的,一个身在相声界正准备进军导演界,这个相声组合放在春晚上也是重量级的”。

■热门词

陈妍希被曝最快明年夏天完婚

演员陈妍希和小4岁的男星陈晓因为合作《神雕侠侣》假戏真做,恋情进展神速,男友此前甚至在法国包下游艇,高举钻戒求婚,2人爱得高调甜蜜。陈妍希近日到陈晓老家拜访见男方父母,小两口被拍到在老家附近的公园中亲密互动,而她的友人也透露最快可能在明年夏天完婚。

与天娱合约到期 李宇春要单飞

近日网上有消息称,2005年以《超级女声》冠军身份出道的李宇春与天娱传媒公司签下的10年合约即将到期。李宇春工作室的一位工作人员昨天向北京青年报记者证实了这一消息,并透露李宇春接下来并无再签约大公司的打算,而是将独立经营工作室,当个一手打理自己演艺事务的老板。

敬一丹退休后首度“触网” 为公益访谈发声

阔别央视屏幕的“国民大姐”敬一丹通过网络屏幕进入人们的视线,作为退休后的首度“触网”,这次,敬一丹是以公益人形象出现在由优酷打造的首档网络公益访谈节目《遇见你 看见爱》中。在节目中,敬一丹携手著名作家大冰,与曾出现在优酷网生纪录剧集《遇见你》中的藏民“阿牛”进行了深入的公益分享。她更经历了人生中一次极其意外的“奇遇”。

一周开堂

孙俪：拍《芈月传》的感觉就像上集中营一样



■孙俪成熟了,越来越像“戏骨”了,而且,我有一个莫名其妙的感觉,孙俪如今的举手投足越来越像像夫君邓超了。

不同于《甄嬛传》的低开高走,孙俪郑晓龙的再度携手,让不当娘娘当太后的《芈月传》一开局,就展现君临天下的气场,首播当日,就创下黄金时段电视剧的最好开局成绩。

孙俪成熟了,越来越像“戏骨”了,而且,我有一个莫名其妙的感觉,孙俪如今的举手投足越来越像像夫君邓超了。家里两个“戏骨”竞技,会是一派什么场景?

《芈月传》开拍时,孙俪生下女儿刚刚四个月,从拿到剧本到开拍,也差不多四个月时间。这意味着,孙俪坐着月子还在看剧本!

孙俪把备戏的感觉形容为“像集中营一样”。拿到剧本的第一件事情,她就去看字典。“因为很多字真的不认识,有些在字典里都不好查,笔画不一样,都不确认是同一个字。还有一些成语,字典里‘一二三四’的排列,古时却可能是‘一四二三’的排列,也必须尊重史书。”

为此,孙俪不仅找了台词老师,还从复旦大学请了历史系的教授,专门讲解先秦历史,每星期固定开课。

相比《甄嬛传》,《芈月传》更透着一股儿女情长下刀光剑影的杀气,难怪孙俪拍完后依然元气大伤,病了一场。

由于演戏专心,常常是一场戏演到气都虚了。单是冲着半月杀义渠君的一场戏,也值得完整看一遍《芈月传》。

孙俪将之比作“西天取经”的最后关。而饰演义渠君的高云翔回忆起来,只觉得脊背发凉:“孙俪抱着我叫义渠君,爆发力竟然那么强!”全程盯着镜头的摄影师吓呆了,浑身起鸡皮疙瘩。

这一幕拍完,孙俪说自己气都虚了。全景拍了两遍,近景拍了两遍,声嘶力竭。拍《芈月传》有不少类似的情感爆发戏,孙俪已经习惯了身心疲惫感。并开始自信可以去演话剧了,“演话剧不就要你在台上,把声音传到舞台的最后么?”

为了演好半月,孙俪每次在朝堂上都会告诉自己,“我就是太后,这就是我。”为此,孙俪这样假设,在公司里,如果甄嬛是部门经理,那么半月就是CEO,谁打卡迟到的那些事已经不归半月管了。

难怪,孙俪越来越像邓超了。

张柏芝官微不满女神被抨击

张柏芝日前盛装出席上海时尚活动,同时张柏芝官方微博也上传现场照,大赞女神唇红齿白,美到令人词穷,岂料却遭网友吐槽“修得一手好图啊,干脆画漫画还快些”、“PS万岁”,让官方微博再度公开张柏芝零修图照,写道:“听说有人要毫无PS的原因?这些都是!颜美,自信!”