



www.dalishixun.com

大理时讯

野

周刊

第57期 策划 何显耀 刘清华

共同关注

# 志愿者在行动 争做创建全国文明城市“代言人”

◎记者 董锦霞 文/图

志愿者是什么？它就是雷锋天天在身边；它就是让越来越多的普普通通的市民融入“文明、大爱”的引导员。志愿服务既让越来越多的市民成为受益者，也让更多人走进志愿者的队伍。文明城市的建设脚步不会终止，奉献爱心的行动也不会停歇。



在服务游客的同时，也展示和宣传了大理旅游。志愿者们在这一场场活动中践行着“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，引领着文明大理的新气象。

在城市环境“美容师”队伍中，也一直有他们的身影。洱海保护治理、开展得如火如荼的“三清洁”活动……让满眼好风光延续更久。铲除城市“牛皮癣”、清洁公交车站台……给市民创造干净、整洁的生活环境。每每看到“小红帽”、“黄马甲”出现，大家都知道他们又来办好事儿了。广大青年志愿者都积极参与到环境卫生整治志愿服务活动当中，他们用行动诠释了文明的内涵，弘扬了志愿服务理念，用自己的热情，为大理市创建全国文明城市贡献出了青春力量。

榜样的力量是无穷的，大理市通过表彰优秀志愿者、优秀志愿服务组织，促进志愿服务品牌化，以品牌影响他人，以模范带动市民，扩大志愿服务活动的知名度和影响力。广大市民参与文明创建的热情在志愿服务活动的篇章中尽情释放，良好的社会氛围正在形成。

近年来，大理市全力推进志愿服务注册管理办法等文件；创办自主开发了“大理市志愿者注册管理系统”，实现了志愿者招募、注册、活动、记录的电子化管理。扩大志愿者队伍规模，推动志愿服务活动规范化。出台了《关于组织大中专院校学生注册加入大理市志愿者队伍的通知》和《关于组织大理市辖区公职人员和国有企业职工加入志愿者队伍的通知》，加大组织市辖区公职人员、国有企业职工、大中专院校学生加入志愿者队伍力度，进一步扩大志愿者

队伍规模。目前，全市注册志愿者人数达3.97万人。广泛开展志愿服务活动，推动志愿服务活动常态化。把困难群众、空巢老人、留守儿童、残疾人、帮教对象作为服务重点，着力在家政服务、文体活动、心理疏导、医疗保健、法律援助等方面提供志愿服务，广泛开展“家政服务”、“爱心送考”、“保护洱海”、“文明出行”、“文明有礼”、“邻里守望”、“三清洁”环境卫生整治等志愿服务活动，推动志愿服务活动做到基层、做进社区、做进家庭，推动志愿服务活动常态化。“三清洁”环境卫生整治活动，已成为全市重点推进、长期开展的一项常态化工作。全市参加志愿服务活动的志愿者累计超过了50万人次。建立完善激励机制，推动志愿服务活动品牌化。将志愿者队伍建设和志愿服务活动开展情况纳入文明单位、文明村、文明社区以及文明行业考评体系；推行星级化管理，对优秀志愿者进行评选表彰。“保护洱海”志愿服务活动，被列为2013年全国100个重点志愿服务



人曰：不到长城非好汉，我说：到了长城还要看。人曰：好汉不提当年勇，我说：有勇还要看今朝。巍巍长城入云霄，长城道上人如潮。莫看老汉八十七，人生道上创奇迹。登上顶峰二九分，下山如风仅十一。长城千年永不倒，青春常在人不老。

这是87岁老人何云今年登上长城后自创的一首小诗，透过这首小诗我们看到，87岁仍然可以登上长城称不老，87岁仍然可以创作热情不减，87岁仍然可以活得生机盎然创生命奇观。这位87岁的老人是怎样一步步走来实现自己多彩的人生呢，让我们一起走近他，了解他吧！

## 义务宣讲延安精神

第一次见到何云老先生是在8年前，他在大理一中义务宣讲延安精神。到大、中、小学校宣讲延安精神是何老退休后的主要活动之一，作为一名忠诚的共产党员，怀着为共产主义事业奋斗终身的理想，何老始终坚持学习、锻炼并创作了大量的快板书《延安精神万代传》、《建党颂》、《八荣八耻树新风》等，他积极响应党中央延安精神进校园的号召，义务宣讲党的光辉历史，新时代的建设成就，激励下一代弘扬延安精神，为振兴中华而努力。自2003年至今，他到学校共宣讲165场次，听讲师生10.4万人次，被省、州关心青少年工作委员会授予关心青少年一代先进工作者。

## 舞蹈《大中国》为国争光

再次见到何老是今年9月在云南省司法学校大理分校纪念抗日战争暨反法西斯胜利69周年活动中，他为同学们宣讲了抗日战争的起因、抗日战争中浴血奋战的中华儿女事迹等。宣讲会上，他打起了快板书《前事不忘后事之师》，之后表演了舞蹈《大中国》。当天，同学们感受最深的是何老热爱祖国的赤诚之心，热爱生命的勇气和热情。

《大中国》是何老自创的一个舞蹈，他巧妙地吧秧歌、民族舞、现代舞、中国武术和国外的踢踏舞有机结合起来，前后连贯，融为一体，舞蹈最后的动作包含有空中飞腿、侧手翻等动作，对动作的灵活性、身体的柔韧性考验极大。何老首先在大理本地的舞台上演出，接着先后到台湾、韩国首尔进行文化交流演出，表演中，他迈着矫健的

步伐，以热情奔放的舞姿展现了当代中国老年人的精神风貌，为祖国增添了光彩，大家称他创造了生命的奇迹。2014年，何老报名参加参加了由文化部中国社会研究会、中国文化艺术交流促进会、中国艺术教育促进会联合主办的第七届爱我中华艺术交流全国总展演。何云的舞蹈《大中国》经专家评定后，认为成绩卓越，被授予金奖。

## 与家人骑自行车环游洱海

作为大理人，骑自行车环游洱海一直是何老的梦想。今年8月中旬，他的一个亲戚来大理旅游，是一名自行车爱好者，已骑遍半个中国，曾骑行到西藏。到大理后，他特别想环洱海骑行一周，他的想法与何老一拍即合，但家人都不同意，因为考虑到何老年事已高，加之已4年未骑过自行车了，但何老很有信心，他说，自1988年退休以来，自行车一直是他的主要交通工具，他曾攻克了苗圃、二中、龙山和机场的制高点，两次参加过环洱海自行车赛，其中一次还获得老年鼓励奖。在他的执意要求下，何老一家人从大理古城出发开始骑行，骑到35公里处，耗时约3个小时，大家信心倍增，可接下来何老接连遇到了几个困难，一是因为人太瘦，骑行时间一长两股生疼，二是由于自行车是租来的，何云不会换挡，上坡时只能推着走，三是随身没带干粮，中途能量补给不足。尽管有诸多困难，但何老凭着顽强的毅力，一天内骑行129公里，耗时12小时，真正圆了他环洱海骑行一周的梦想。

## 长寿的秘诀

以87岁的高龄积极参加社会活动，坚持学习和创作，何老的秘诀何在呢？何老告诉记者，他每天坚持锻炼一个多小时，有时是步行，有时是跳舞，很随心。每天用西餐，每餐只吃七八分饱，宵夜以流食为主。何老介绍，运动是保持生命活力的关键，他说骑行洱海一周后，当天他觉得很累，但是泡了一个热水澡后，第二天起来身上并没有疲乏的感觉。采访过程中，何老不时跳着踢踏舞，他说，每天要是呆在家里不动，他就觉得浑身不舒服，一有机会他就要出去走走。作为延安精神研究会的会员他不断创作，积极投稿，目前已创作诗歌、散文、快板书百余篇，多篇在国内报刊上发表。坚持学习，坚持锻炼，坚持信仰，这或许就是何老长寿的秘诀吧！

# 何老的精彩人生

◎记者 彭黎明