

社区  
头条

N海都见习记者 吴诗榕  
实习生 曹晓艳/文  
记者 马俊杰/图

“在大鳳山社区,生活特别方便!下楼走几步就能逛超市、买菜,想练书法楼下社区就有教室,接小孩放学回家的路上顺道就能去长者食堂打包午饭。”今年1月份,福建省商务厅公布第二批“福建省品质型一刻钟便民生活圈”名单,福州市鼓楼区大鳳山社区成功入选。它带着155个“生活魔法站”,把一刻钟便民生活圈玩出了新花样。

那么,什么叫一刻钟便民生活圈?这个“圈”又是如何便民的呢?记者近日跟着社区的居民逛了一圈。

1.3平方公里  
布局155个网点  
从菜场到普拉提  
从广场舞到商场  
把娃交给社区管  
家长安心充个电  
下班顺路撸个铁  
轻松溜达一刻钟  
大事小情全搞定



不少市民在福屿早市买菜

看刘叔耍大刀  
(受访者供图)



N海都见习记者 王灵婧  
郭恩琪/文  
记者 马俊杰/图

福州市仓山区吉龙社区有位90岁的“功夫爷爷”刘叔,他用实力证明:退休不是终点,是“武侠梦”的起点!当年手握钢笔的文艺骨干,如今不仅舞起了大刀,还秒变太极“扫地僧”……近日,海都记者走近这位“斜杠老顽童”。

别在刘叔面前  
耍大刀

近5斤重的大刀 挥起来毫不含糊

刘叔从小爱看书不爱运动。从师范学校毕业后,他进入小学当老师,后来做过校长当过宣传员,是个“功夫小白”,后半辈子却成为社区里的“功夫达人”。回首过往,这份功夫情缘早有伏笔。

“我40岁的时候看到公园里面练太极的老人,羡慕啊,当时工作忙,每天跑来跑去根本没有时间。”直到1997年,退休后的他来到福州,在白马河畔,看见老太太们打太极,尘封多年的太极梦瞬间被唤醒。起初,刘叔只能通过模仿自学,一招一式虽有模样,却不解其中门道。一次偶然机会,他在五一广场结识了一位师父,开始正式拜师。这下,他不仅掌握了正确的练习方法,还开始深入研究太极拳法。24式太极拳、42式太极拳、48式太极拳、陈氏26式太极拳、杨氏26式太极拳……寒来暑往,他沉浸其中,如今已积累了几十套太极拳法。曾经那个爱看书却不爱运动的文人,在功夫世界里找到了全新的自我。

而在75岁那年,刘叔又迷上了耍大刀、舞长剑。旁人眼中笨重的兵器,在他看来却充满了独特的魅力。他继续拜师,从头钻研。大刀足足4.5斤重,90岁的刘叔挥起它可是一点都不含糊。别在刘叔面前耍大刀,刘叔教您重新定义“老当益壮”。

“谁说我老? 还年轻着!”

“别看我头发都白了,只要一打起太极,我可还年轻着!”每天早上7点30分,刘叔都准时来到社区附近的江边公园舞上一把太极或大刀。已过鲐背之年的他银发飞扬,刀光剑影,一招一式尽显利落与潇洒。

“每次带娃来看刘爷爷舞大刀,小家伙眼睛都直了,回家还要拿玩具剑学样子,说长大也要当‘功夫大侠’。”同小区的陈阿姨抱着孙子路过。

除了在公园里打太极,刘叔还热衷于前往福州市各个广场、体育中心与同好切磋技艺。“我小时候每天要走十几里路上学,被同学嘲笑腿粗手细。”刘叔回忆称,多亏自己打了20多年太极,他的掌力已今非昔比,几乎每个人都会被他的握力无挣脱之力。“你看我现在,除了耳朵不好使,其他零件可是好着呢。”

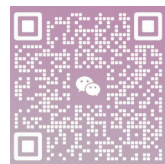
其实,好动的刘叔也有出不了门的时候。只要一下雨,阳台就成了刘叔的主战场。“我的老伴比我大一岁,我会拉着她一起练。”刘叔说,自己确实是闲不下来,就算甩甩肩、拍拍手也对身体有好处。刘叔说,只要他还能动,就会继续打太极、舞大刀,还要带着社区里的年轻人一起强身健体!

刘叔练太极剑,一招一式干脆利落



给我们报料吧

报料方式:拨打海都热线 968880  
或添加社区记者微信



郭果果



王小婧



吴小榕

## 一刻钟圈住

## N种幸福生活

## 步行15分钟,逛吃学玩全搞定

“在我们这儿溜达15分钟,生活里的大事小情全能搞定!”从头疼脑热找医生,到带娃买菜逛超市,甚至连就业咨询、交朋友唠嗑都能在家门口解决。大鳳山社区党委副书记蔡凌燕介绍,大鳳山社区里这个覆盖1.3平方公里的“圈”,通过155个网点的科学布局,给了居民步行一刻钟就能享受到的“一站式”生活服务。

在这些网点基础上,社区进一步整合出医疗、养老、教育、托幼、餐饮、出行、就业、购物、健身、情感关怀十个功能板块。而其中又分为两大类,包括基础保障类和品质提升类。

记者了解到,基础保障类网点包括12家便利店、3个标准化菜市场、8家生鲜店、5家早餐店,以及维修店、文印店等“生活刚需”业态,品质提升类网点则涵盖2家特色书店、4个专业健身工作室、6家精品咖啡轻食店,以及托育中心、中医理疗馆等提升生活品质的场所。“以前觉得社区只要能买菜看病就行,现在居然能在家门口练普拉提,参加读书会。”张女士十分感慨。

此外,大鳳山社区还将基础便民服务与商业综合体华润万象城结合,形成“互补生态”。

蔡凌燕笑着说:“我们这1.3平方公里的‘生活圈’,就是个超大型便民‘超市’!居民早上送娃上学,还能顺路买个菜,中午把孩子托管在社区,自己就可以去隔壁的长者食堂,花十块钱吃上两荤一素,下午还能约着邻居好友跳广场舞、去万象城逛街!”蔡凌燕说,现在的“生活圈”不仅满足了大家的日常需求,还借着华润万象商圈,把日子过出了“品质感”——孩子安心托管,家长轻松“充电”,生活那叫一个美滋滋。

晨间市集  
菜篮里的烟火气

“这个青菜嫩得很,再买几个老伴爱吃的肉包……”上午10点半,60多岁的张阿姨挎着竹编菜篮,正在大鳳山社区内的菜市场精心挑选着当季新鲜蔬菜。不到半小时,菜篮里就装得满满当当。

张阿姨今年60多岁,和老伴住在大鳳山社区乌山郡小区。她告诉记者,每天她都会到菜市场买点新鲜蔬菜和水果,慢慢悠悠地走过去也就十多分钟,特别方便。

记者了解到,该社区有三个标准化菜市场,包括福屿早市、OLE超市、六意超市,以大鳳山社区作为起始点,步行10分钟就可以到市场采购一番。

午间饭桌  
十元享美味的幸福感

随后,采购了蔬菜水果的张阿姨会顺路拐进社区的长者食堂。“10元一荤一半荤一素,够我和老伴吃得舒舒服服。”张阿姨一边说,一边展示着自带的大缸里装着的卤鸡腿、炒土豆丝和炒豆干,“这么一缸,够两个人吃,分量很足,味道也很好”。