



服饵不备五味四气而偏食之，久则脏腑偏倾，
而生其病矣。
——《素问玄机病原式》

□ 侯月云 孙雨静 记者 马冰璐/文 黄洋洋/图

年过六旬的丛培红阿姨是合肥市蜀山区七里塘社区的社区“明星”，不论男女老少，都尊称她“丛老师”。令人佩服的是她不仅精通十八般“舞艺”，还带着“老伙伴”们，把自创的瑜伽舞跳到了韩国。

看碟片自学舞蹈，再传授给厂里女工

65岁的丛培红是原红旗机械厂的退休工人，性格开朗的她从小便爱好文艺，能歌善舞。年轻时，她不仅是单位的文艺骨干，还曾担任过厂里的工会女工主任。那时候，厂里的女工们除了上班，几乎没有业余爱好，生活十分单调，丛阿姨看在眼里，急在心头，“我决定带着她们发展一些业余爱好。”

她首先想到了自己比较擅长的舞蹈，为了能教好女工们，她先买来碟片自学，然后尝试着编舞，再请专业的舞蹈老师指点，最后才教给女工们，在她的带领下，女工们纷纷喜欢上了舞蹈，业余生活也变得丰富多彩起来，“原本一个个不是颈椎病，就是腰椎不好，跳了一段时间舞后，不仅精神好了，病痛也都减轻了。”

1995年，联合国第四次世界妇女大会在北京召开，合肥市也举行了庆祝活动，她带领着40多名女工扭起了大秧歌，成为长江路上一道靓丽的风景线，“我记得我们从小东门一直扭到大西门，围观的市民特别多，场面十分热闹。”丛阿姨说，此后，除了教授舞蹈，她还将自己擅长的太极剑、太极拳等毫无保留地传授给了厂里的女工们。

退休后发挥余热，带着居民一起晨练

2001年，丛阿姨退休了，但退休后，她仍然不忘发挥余热，开始带着社区里的居民们一起跳舞、锻炼。最多的时候，她负责5个晨练点，“每天轮流去一个。”在晨练点，她教授大伙健身舞、健美操、太极拳、太极剑、功夫扇，“除非遇到雨雪天，否则雷打不动每天都要晨练。”

丛阿姨说，最多时，一个晨练点有100多人一起锻炼身体，“年龄最大的70多岁了，年龄最小的20多岁。”她说，有不少年轻人跟着她一起晨练，“他们还跟着我学跳广场舞呢。”

为了让广场舞不扰民，丛阿姨还特地制定了一些规矩，“比如，中高考期间停跳、广场舞的音乐音量不能太大……”

坚强八旬母亲 守护癫痫儿59年

星报讯(王忠云 记者 邵华) 在合肥市常青街道仰光社区，一位84岁的老母亲带着一个患癫痫的儿子相依为命生活在一处废弃铁路旁边的小院子里。每天种菜、做饭、收拾家务，母子俩步履蹒跚形影不离的背影，让人既感敬佩又觉辛酸。

李志业今年59岁。在邻居们眼中，他是不幸的又是幸运的。不幸的是，出生3个月就因为脑膜炎差点丢掉性命，落下小儿麻痹症，手脚行动都不便，12岁时又突发癫痫，屡屡犯病。幸运的是，他有一位伟大的好母亲，多年来一直守护着他，不离不弃。

李志业的母亲葛德英今年84岁高龄，虽年事已高，身材瘦弱，但精神很好，腿脚利落，走起路来一阵风，年轻人也要小跑才能跟得上。老人介绍，自己有4个孩子，如今都已成家立业。儿孙们都很孝顺，就是二儿子经常犯病，需要人照顾，这让她很担心。“孩子们都有自己的事情，老伴去世后，老二主要是我来照顾。”葛德英说。

李志业每次犯病的时候，左脸上就充血，布满青筋，非常痛苦，要掐人中才能缓解。几天前，李志业晚上睡在床上又犯病了，痛得嗷嗷叫，老母亲听到后立马起床过来拍他的脸，拍出血印子才有所缓解。李志业介绍，虽然这些年他一直吃药，但效果不明显。由于生病，洗衣做饭，都得靠母亲。“没有母亲的付出，我估计早就不在了。”李志业说。

几十年来，葛德英始终陪在儿子左右。目前，母子俩的居所是由一处废弃的机井房改建的。虽然简陋，但却收拾得干干净净。除了收养一只流浪狗以外，老人还在门前开辟了片菜园，种满了辣椒、黄瓜等蔬菜。

老人说，希望自己一直健康健康的，这样才能多照顾儿子几年。



丛阿姨表演自创的瑜伽舞

她带着老伙伴们 把瑜伽跳到韩国

六旬老太自创瑜伽舞，精通十八般“舞艺”

带着伙伴们，自创瑜伽舞跳到韩国

探戈、交谊舞、拉丁舞、秧歌……丛阿姨都十分擅长，可谓精通十八般“舞艺”。2013年，她还自创了瑜伽舞，“将瑜伽和舞蹈动作结合在一起，非常适合关节、韧带僵硬的老年人跳。”

平衡式、反腰式、拜日式、倒立式……被揉入了很多瑜伽招式的瑜伽舞既柔软恬静，又不失活力妩媚。自创瑜伽舞后不久，丛阿姨还和“老伙伴”们应邀去韩国表演瑜伽舞。

丛阿姨编排的瑜伽舞《江南雨》博得了韩国观众的一致好评，“我们8位表演者中年龄最大的已

年过六旬，最小的也有40多岁了。”表演结束后，现场的韩国观众全体起立为她们的精彩表演鼓掌。令她印象深刻的是表演结束后，一位韩国老太太专程找到她，拉着她的手，用十分生硬的中文赞叹道：“你们真厉害。”

这么多年来，丛阿姨先后教授的徒弟有上千人，“女徒弟占大多数，男徒弟大概有十几个人。”为了教授好徒弟，她经常早出晚归，对此，家人非常支持，“特别是老伴，我非常支持我，一到雨雪天，还会接送我，或者给我送伞。”

合肥市民钱师傅 “香烟壳子王国”当国王



钱师傅和他的香烟壳子

□ 沈佳 钱梅 记者 祁琳/文 周诚/图

“甜蜜”、“游泳”、“祝尔慷”……这样的名称很难想象是一个香烟的名字吧？在合肥瑶海区车站街道濉溪东路社区辖区，钱军收集了各种香烟壳，有的香烟早已停产，有的香烟壳甚至比80后的年龄还大，而钱师傅从不吸烟，但这些香烟壳可是钱师傅的宝贝。昨日，市场星报、安徽财经网记者来到钱师傅家，一睹它们的风采。

重拾儿时爱好搜集十余年

说起这个爱好，钱师傅是从小时候就开始收集，“小时候，大家一起拿香烟壳子叠着比大小，觉得香烟壳子特别好看，那时候比较多的是‘大前门’、‘大铁桥’，也收集了不少，但很可惜，收集来的因为搬家全弄丢了。”

重拾这个爱好，已经是十几年前了。“看同事搜集硬壳，家里有好多。”也就是这样一个偶然的事件，钱师傅开始重新收集香烟壳子。

目前，钱师傅已经收集了近三百张，一张张压

在书本中。昨日，钱师傅也把他的宝贝全部摊开，一部分就铺满了整张床，“公主”、“芒果”、“庐山恋”、“好日子”、“良辰”……这些在生活中不怎么见得到的香烟壳非常精致。

搜集的香烟壳子来自各地

因为钱师傅工作的特殊性，在火车上能接触到五湖四海的乘客，为他的香烟壳子收集创造了极佳的条件，“捡的多，看到好看的，我就捡回来，折好，压好。”除了靠一双慧眼四处搜集之外，钱师傅还专门看着乘客手中的香烟壳子，“像这盒‘真龙’，我看着真喜欢，但是人家还有半包烟呢，我问乘客要，他也非常好，掏了香烟送给了我。”

在收集上，钱师傅也是无师自通。“主要就是看着喜欢，像‘友谊’字体非常好看，‘秦淮’图案好看。”钱师傅注重香烟壳一些细小的地方，跟他另一精细活也是有很大的关系。

钱师傅还有一门绝活，就是用铁皮制画，“先描出字画的轮廓，然后用铁皮剪出来。”在钱师傅家，还挂着一幅铁皮画“难得糊涂”，这也是钱师傅的一种精神写照。

走心的营销 走俏的销量

东风雪铁龙C3-XR为自由“站出来”

3月，一场由东风雪铁龙C3-XR携手爱奇艺推出的“自由派 站出来”情感互动活动上线。活动中，C3-XR对“自由派”发出了为自由而行动的感召，四位明星“自由派”分别推出的各自的号召视频，为广大“自由派”吹响了集结号。截至5月底，“自由派 站出来”相关视频播放量已突破9000万，并且在全网引发了病毒式的模仿和互动。在C3-XR与越来越多年轻人取得情感共振的同时，其销量也不断走俏，月均6000台以上的表现让其成为细分市场的主力车型。C3-XR对“自由”有着平和的理解——“敢于尝试，打破束缚，站出来拥抱全新的世界”。