

# “光明行”引领盲人圆梦

从2011年至现在,笔者有幸参加了区盲协举办的三届石景山区盲人“光明行”文艺大赛,感受了它从萌芽、枝繁叶茂到开花结果的历程,为盲人协会用文艺形式打造盲人文艺品牌,丰富视力残疾人生活,凝心聚力走向光明的不懈追求所感染,并促使笔者拿起相机记录他们的曲折历程,用笔记录他们的心路历程。

## 光明为媒聚盲人

鲁谷社区盲人王正芬天生有一副好嗓音,她对中国的国粹京剧情有独钟。经常在家打开收音机收听京剧,并边学边唱,她多想走出家门与票友交流,并通过演出展示她的好声音。但视力残疾就像一条难以逾越的鸿沟使她无法走出家门实现梦想。由盲协组织策划、主持和演出的石景山区第一届盲人“光明行”文艺比赛让她走出家门,实现梦想。

如何才能让分散在石景山区各地的盲人朋友走出家门融入社会,区残联、区盲人协会主席和委员们绞尽了脑汁。区盲人协会将遇到的困难汇报给区残联,区残联理事会高度重视,多次召开专题会议研究盲协工作,责成一名理事会成员负责与盲协联络,指导工作,在人力物力和财力上给予大力支持,还大力推进全区无障碍建设,举办盲人定向行走培训班,为更多盲人走出家门创造条件。

区盲人协会主席杨佳在承担大量社会工作的情况下,对盲协的工作给予了特殊的关注和关爱,不仅出谋划策,更是以身作则,参加盲协的各种活动。她向盲协成员宣传倡导“一个人可以看不见,但不能没有见地;可以没有视野,但不能没有眼界”的平等、参与、共享的新残疾人观,开阔了大家的眼界,并就如何高水平地组织盲协活动出谋划策。

区盲人协会副主席马惠景、桑佩燕和四位盲人委员一同分析了我区视力残疾人的现状,

发现盲协每年的活动主要集中在节日期间,内容单一,参加人员不广泛。因为活动吸引力小,一些盲人经常自己到公园活动,安全没有保障。如何让盲协的活动上档次,如何将盲人凝聚起来,使他们走出家门,成为区盲人协会的工作目标。

在区残联的帮扶下,区盲协先后建立主席会、全体委员会和盲人骨干等会议制度,在全区形成了以社区为点、街道为面、区盲协统领的网络工作机制,使区盲协的工作走上了正轨。为了将分散的盲人组织起来,盲协在8个街道和鲁谷社区设立了9个盲协小组,并精心挑选有爱心、有能力、有精力的残疾人专职协管员担任小组长。形成了上下贯通,左右连片,信息传递快,工作效率高的组织机制。

经过多次走访调查,他们发现像王正芬这样喜欢京剧、唱歌的盲人比比皆是。“用文艺比赛的形式将他们组织起来,增进感情、融洽关系,进而将他们凝聚起来。”副主席马惠景的想法得到全体盲协委员的一致赞同。但如何为比赛冠名,引领大家在这个旗帜下奋发向上,成了一道难题。

2011年初夏的一天,马惠景在参加市残联组织的联欢会上,听到一位盲人乐手演奏了一首叫《光明行》的二胡曲,这首气势磅礴、憧憬光明的进行曲吸引了他。回家后,他立即上网查找。原来,这首二胡独奏曲是民族音乐家刘天



石景山区盲协第三届“光明行”文艺比赛,他们从网罗文艺人才入手,由各街道的盲协联络员提供人才信息,并由各街道组织节目。区盲协专门组成评审委员会对节目进行初选。这一系列组织程序保证了每届演出的质量。

华于1931年春创作的,是一首振奋人心的进行曲。乐曲讴歌了追求光明的勇士和他们所追求的光明。“对,就以‘光明行’冠名,引领全区盲人走向光明。”马惠景的倡议成为大家的共识。

## 周密组织搭平台

由于视力的影响,盲人是5类残疾人中最难组织的群体。为了组织好“光明行”文艺比赛,他们从网罗文艺人才入手,由各街道的盲协联络员提供人才信息,并由各街道组织节目。区盲协专门组成评审委员会对节目进行初选。这一系列组织程序保证了每届演出的质量。

每届由盲人组织策划、主持和演出的比赛,都会遇到租场地、制定方案、剧务和后勤保障等大量事务性工作,这对于健全人来说都是难事,更别说盲人了。怎么办?视工作为第一的热心人马惠景,主动承担了盲协大量的组织和事务性工作,副主席桑佩燕担任盲协的写手和女主持人,其他盲协委员也都担任过男主持人。更令他们感动的是更多肢残人和健全人都伸出热情的双手,战友歌舞团的王琳、肢残人柳兰、高洁和孙波主动担任评委,瑜伽老师朱伟明为盲人编了瑜伽盲杖操,许多健全人在比赛中申请担任志愿者,为演出顺利进行作出了贡献。

2011年11月25日,由盲人组织策划、主持和演出的石景山区第一届盲人“光明行”歌咏比赛在区残联多功能厅举办。这次活动嘉宾云集,演唱形式独特。活动中,有京剧清唱、手

风琴边演奏边演唱,更出彩的是8个盲人在教练带领下表演的盲人瑜伽,他们轻柔舒缓的动作给人美的感受。这次活动受到了残疾朋友们的一致好评。

“在大家的努力下,‘光明行’一届比一届有特色。第二届呈现出多样化的特点,不仅体现在人数上,演出场地也从区残联搬到了区图书馆大舞台,节目形式增加了诗朗诵、曲艺等。而第三届比赛还吸引了外国朋友参加,与我们同台PK,使活动更具有吸引力和感召力。”一谈到“光明行”,盲协副主席桑佩燕就打开了话匣子。

## 展示风采向光明

为了使第四届盲人“光明行”文艺比赛成为推动全区视力残疾人工作的抓手,马惠景一行驱车来到了中国盲文图书馆,受到了该馆文化教育部主任范兴坤副主任的热情接待。他们一起敲定了29日的议程,明确了各自的责任。范主任提出要盲人进行感恩教育和讲文明教育,使他们更好融入社会,并建议请空政手风琴演奏家任世荣为艺术顾问,提升盲人的艺术水准。听了范主任的建议,在场的所有盲协成员都在思考着下一步的盲协工作如何更上一层楼。

谈到区盲协的工作,区残联理事长高春玲动情地说,“区盲协从盲人的实际需要出发,工作有创新,有活力。他们带领盲人朋友凝聚在残联组织周围,代表盲人的切身利益,积极反映盲人的困难和需求,发挥了桥梁、纽带作用。区盲协要不断强化自我教育,引导盲人不断提高自身素质,树立自尊、自信、自强、自立的精神,引导盲人朋友创出新光明,走进新世界,使我区的视力残疾人生活更幸福。”刘会生



(上接第74期)

## 全民健康生活方式——适量运动

3. 主动进行关节柔韧性活动和抗阻力锻炼,维持和提高关节功能。

### ●科学依据:

肌肉关节功能随着人们年龄的增长而减退,但也与日常活动的多少有关,即用进废退。肌肉和关节功能活动可以分为两类,一类为针对基本运动功能的练习,如抗阻力活动,关节柔韧性活动等。抗阻力活动,指特定肌肉群参与、对抗一定阻力的重复用力过程。普通人的抗阻力活动主要针对身体的大肌肉群,包括上肢、肩、胸、背、腰、腹、臀、下肢。另一类为结合日常生活活动所设计的功能练习,如上下台阶、步行、前后踱步、拎抬重物、伸

够高物、蹲起、坐起、弯腰、转体、踮脚伸颈望远等。

### ●健康行为:

- (1)骨关节疾患或其他有关疾患的病人参加运动应咨询专科医生。
- (2)关节的柔韧性练习可以结合日常活动或有氧运动进行,每周2~3次。
- (3)肌肉关节不宜过于频繁屈曲和伸展。
- (4)抗阻力活动可以每周2~3次、每次重复8~20次。
- (5)阻力负荷可以采用哑铃、水瓶、沙袋、弹力带等健身器械,也可以是肢体和躯干自身的重量(如俯卧撑、引体向上等)。

### ●科学依据:

运动需要采取必要的防护措施,否则可造成运动损伤,如肌肉韧带拉伤、关节扭伤、肌肉痉挛等。

### ●健康行为:

- (1)运动场地要平坦,运动环境中要保持一定的空气对流。
- (2)尽量避开日间高温、寒冷,特别是寒冷有风的时间运动,注意勤饮水,补充水分。不要在饥饿或饱餐后马上运动。
- (3)在运动时要注意穿宽松、宽袖、宽身和棉织物等有散热功能的衣裤,选择适合于步行、慢跑的运动鞋。
- (4)运动前进行热身活动,运动后进行整理活动。
- (5)运动过程中如果身体感到不适,应立即停止运动。
- (6)参与某项运动时,遵守该项运动的基本规则,掌握运动的基本技术。
- (7)身体活动量的调整应循序渐进,逐渐增加活动量,如每两周增加一定的活动量。
- (8)出现运动损伤时,及时处理。
- (9)有特殊需要或者患有不同慢性疾病的人参加身体活动应首先征求专业人员的建议。

## 远离蟑螂侵扰 拥有健康家庭

为有效解决困扰我市居民家庭的蟑螂危害问题,市爱卫会决定组织开展全市居民家庭统一灭蟑行动。统一上门服务时间为2014年10月16日至12月15日。本次参加全市统一灭蟑活动的居民家庭需在统一灭蟑行动开始前进行登记报名,所在街道办事处将根据登记报名情况统一安排入户时间。登记报名时间为2014年9月15日--10月15日,报名登记渠道有三种,可任选一种:一是通过居住地所在社区居委会填表登记;二是通过北京有害生物防制协会网站(www.pco.com.cn)或北京市爱卫会网站(www.bjaw.org.cn)登记报名;三是通过微信公众号“北京虫害防制”报名,二维码见右下角。市民如需了解更多信息可以拨打12320公益咨询电话,登录以上网站或通过微信公众号“北京虫害防制”查询。



**北京天山陵园**

青山栖忠骨 绿水伴英雄

天山陵园位于门头沟军庄镇风景秀丽的西山脚下,从三家店西口转964西杨坨站下。

电话: 60810732 / 60813732  
网址: www.tianshanly.com

**生活便利**

刊登热线: 51667918

**建材家居**  
京西家具建材  
咨询电话: 88796938  
海特饭店往北路东、爱玛格家居购物广场  
咨询电话: 88785688  
地址: 双峪路麻峪河西  
爱玛格古玩文房广场  
咨询电话: 88787088

**医疗服务**  
朝阳医院京西院区  
急诊51718199  
石景山区京原路5号  
首钢医院 总机 57830000  
石景山区西黄村  
北京长庚医院  
古城南里8号 88296363  
中国中医科学院眼科医院  
电话: 68686800  
北京市石景山区鲁谷路33号

**教育**  
中国人民大学网络教育  
咨询电话: 88696495  
优能中学教育  
咨询电话: 56983207

**印刷品制作**  
咨询电话: 68600298

**新款宣传栏**  
咨询电话: 51667918

**家电维修**  
艺鸿浩家电维修68845217  
专业维修、制冷上门服务

**专业团队**

为您量身定做各种印刷宣传品

北京快行道广告有限公司  
BEIJING KEXINGDAO ADVERTISING CO., LTD.  
Tel: 010-51667918 www.51667918.com  
服务奥运·服务首善