



并州快乐老人速写

动起来 在快乐中焕发活力

晨练时刻



梁建军

9月底的一天，秋风送爽，霞光初照，杏花岭体育场内，锻炼身体的人们千姿百态，活力四射，构成了一幅幅生动的晨练图。

沿着体育场路边有跑步的、走圈的，场内则是打羽毛球、做体操、抖空竹、练武术的，显得疏密有致，一派盎然景象。7点整，老贾像往常一样，按下了“八段锦”的播放键。“两手托天理三焦、左右开工似射雕……”随着口令，省直29健身辅导站的30多人在晨曦中，伴着悠扬乐声整齐划一地练起了“八段锦”，这是他们每天晨练的序曲。而后，他们练起了太极拳剑扇，“白鹤晾翅”“孔雀揽尾”“野马分鬃”……一招一式，动作舒展优美。这个健身站成立4个年头了，锻炼的内容越来越丰富，队伍也越来越壮大。在他们的东面，市老年鞭杆协会13辅导站的人们挥舞着短棍练习霸王鞭、综合陀螺鞭……一套接着一套。

晨练的人们个个精神矍铄，动作流畅。他们中有机机关退休干部，也有企事业单位退休职工。在这里，耄耋之年的不乏其人，60多岁算是年轻人喽。打太极拳的悠然自得，练剑的轻盈灵活，练刀的虎虎生风，打鞭杆的拦劈挑拨，练长拳的闪展腾挪……他们有的从小就爱好武术，有的退休后才来到体育场，个个都是受益者，人人有本“健身经”。

87岁的高志功师傅坚持晨练30年了。他原来是火车司机，长期紧张艰苦的工作，把他的身体累垮了。退休后，他开始学习太极拳、鞭杆、刀剑，无论寒暑，坚持不辍，身体越来越强壮。

高师傅和大家练了几套拳后，当起了教练，教谢绒娣等几位老年拳友练起了扬眉剑，一招一式，教者耐心，学者认真，直练得汗水涔涔。

张清爱是78岁的老奶奶了，身轻灵巧，她正在教人们练少林鞭杆。年过古稀的雷银元学起来别提多认真了。10年前为睡个好觉，多吃口饭，老雷没少求医问药。后来，他来这里坚持晨练，学会了拳、鞭杆、手杖、刀等十几个套路，练得有模有样，饭量大了，身体壮了，每天一觉睡到自然醒。

杏花岭体育场的健身站坚持得好，得益于站长老贾。老贾全名贾绍智，他从省监狱管理局退休后，把健身的人们组织起来，成立了省直29健身辅导站和市老年鞭杆协会13辅导站。老贾经常外出学拳，学会了回来再传授。他还给大家做好后勤工作，组织大家参加比赛，到社区展演。他还经常邀请专家来体育场，在专家的指导下，大家的十八般武艺越练越好。

太阳升高了，结束晨练的人们迈着轻盈的步伐，陆陆续续走出体育场，洋溢在脸上的笑容，就像朝阳，美丽、灿烂。

一次难忘的骑行



米玲

7月末的一天，一大早，太原市骑游协会草坪三队的12位队员陆续来到森林公园附近的滨河自行车专用道，大家身穿短袖骑行服，头戴骑行帽，精神抖擞，一辆单车，一个背包，一声号令，大家从北向南，往小店方向行进，目的地是太原武宿综合保税区。

7月的太原，骄阳似火，12位队员在暴热中角逐，快速行进在滨河自行车专用道上。

前一天，金秀艳队长就做了详细安排，在微信群发布了骑行往返路线，让大家熟悉。每个队员分别准备好行程必备的工具、装备以及行程图。

骑行队员大多是退休“乐龄”人士，多日不见，骑行过程中有人并排在一起边骑边聊：“几天不见，我觉得你瘦了。”“可不是吗？骑车能健身、瘦身，听说还能强化血管功能，最近感觉很好。”

金队长不知什么时候骑过来了，口气很严厉：“请大家不要并排走，注意安全。骑行过程中不准说话，不要占对面的自行车道。”

金队长有十几年的骑行经历，是全国首批自行车“骑游达人”，她曾携带30公斤行李，骑行4000多公里，历时两个月，完成征服雪域高原的顶级骑游。她带领队员们安全骑行，游遍全国各地，是女骑友中的佼佼者。她的话很有分量，经她一提醒，大家自觉排成一行，骑行在红缎带般绵延顺畅的自行车专用道上。道路两边，盛开的月季花、遍地的绿植一路相随，侧脸向右望去，汾河水碧波荡漾，令人心旷神怡。

大家穿过一座座桥，经过一个个景点，一路向南，保持匀速骑行。

很快驶出自行车道，上、下人行天桥，队员们由西向东行进在龙城大街。走到武宿机场附近，三位队员发现自己掉了队，他们对这

一带并不熟悉，着急问路中，有位队员不小心连人带车摔倒了。终于来到目的地时，金队长批评“冒进”者：“大家第一次来这里，不认识路，要互相照顾，要顾全大局，怎么能只管自己走？”大家围成一圈，听队长讲话，有的队员不好意思地笑了。“我们也不知道怎么回事，骑着骑着，发现后面没有了人。”“还要发扬我们草坪三队团结一致、顾全大局的精神！骑行过程中，前后一定要照应。”“知道了，队长！”

到达目的地武宿综合保税区，大家稍事修整，把自行车整齐地存放在指定地点，开始参观。

这次快乐而短暂的骑行活动留给大家一个启示：参与团队骑行，队员们必须有团队意识，在骑行中互相帮助、互相鼓励，才会在旅途的终点体验成功的喜悦。

活成自己喜欢的样子



张国英

10月初的夜晚，秋风习习。汾河岸边，月季花不舍时光，夜里又一次舒展开来，绽放出最美的光彩。漪汾桥下，一群热衷跳广场舞的中老年朋友随着悦耳的歌曲欢快起舞，活力四射。月季只是择时开花，而他们却是这里四季的主角，宛如常青之树，一直青春在线，欢快OK。

踏歌而舞的队列，声势浩大。不少人动作娴熟，舞龄应该不短。前排梳高辫的领舞谢大姐，精神抖擞，舞姿轻灵，人称灵魂人物。队伍中，几位中老年男舞者，像万绿丛中几点红，认真的模样，有些抢眼。

在几支不同风格的舞曲轮番登场后，舞魂仿佛进入他们的心房，个个舞兴酣畅，放松自在。70岁的朱来喜用他举手投足尽显妖娆的舞姿，为“陶醉”二字做了最好的诠释。拧身画圆、撩腿点地、上步摆腰……融在骨子里的轻柔与忘我，别人轻易学不来。

“这把年纪了，咋开心咋来！”朱来喜边舞边道，一点不掩饰他的欢快。

张文英老先生，花白头发，气质儒雅，跟着节拍，起舞认真。谁能想到，他已是85岁高龄。随行的老伴、女儿陪同在侧，对他满眼尽是呵护。“有健康，比啥都重要。”张文英家住漪汾桥附近，他说，自己实实在在尝到了锻炼的甜头。早上汾河边溜达，晚上桥下跳舞。他们老夫妻已把“老有所乐”过成了生活日常。

“你们跳舞的样子，真美！”一位穿粉红外套的阿姨看久了，心动，忍不住加入。

“我们这些老年朋友自发跳舞，就为开心，活成自己喜欢的样子。”60多岁的张晋萍、崔继明两口子是漪汾桥广场舞活动发起者，跳舞已有11个年头。每天晚上7时半活动开始，他们都会提前到来，将存放在汾河景区内的音响设备拉到活动场地等大家。

“我们使用的音箱由小到大一直在换，现在已是第三个了，费用都是大家你10元我20元自筹的。”

“汾河景区提供免费电源，还帮着存放音响设备，帮忙不少。”

“我们跳的好多舞，是群里热心人自己学会，再传授给大家一起跳。”

张晋萍热情介绍，感恩身边所有的美好。

“这里退休人员不少。迄今，坚持跳了10年左右的熟面孔少说也有三四十人。这些年，来来往往数百人，识与不识，听到音乐能一起动起来，那就是缘分。”张晋萍这番话，平实，但深情。可不，已入老年，有缘相聚，开心最好。

高高兴兴来，心满意足回。一年365天，除了过年期间和疫情防控的特殊时期，每晚一个半小时是这拨中老年人最活跃的时刻。11年来，不论春夏秋冬，他们视漪汾桥下为舞台，在这里尽情摇摆，撒下开心的种子，收获自己喜欢的样子。

唱响快乐



翟丽芳

9月29日，华灯初上，夜色渐浓。喧闹了一天的大街慢慢寂静下来，兴华街千峰路口以北的小游园内却开始热闹起来。吃过晚饭的人们走出家门，三三两两聚到这里，唱歌的，跳舞的，锻炼的，热腾腾的空气驱赶了秋夜的微凉。小游园东南角的空地上，从四面八方聚拢过来的人们一层层围成半圆形，面前，携带各式乐器的演奏者已在石凳上坐定。兴华合唱团的活动马上就要开始了。

夜晚8时整，唱歌活动开始了。“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么嘹亮……”音乐响起，歌声激荡，开场歌曲《歌唱祖国》瞬时让人们热血沸腾。在这个迎国庆的特殊日子里，女歌友们身着鲜艳的红毛衫，颈间系着靓丽的小丝巾，男歌友们虽没有统一服装，却个个打扮得精精神神。大家挥舞着手中的国旗和红花，以激情澎湃的歌声，抒发着对祖国的热爱、对幸福生活的感恩。《没有共产党就没有新中国》《山歌好比春江水》……优美的旋律，深情的歌咏，上百人的歌声汇到一起，是那样气势磅礴，震撼人心。

第一个出场指挥的是合唱团的领路人——被大家称作刘老师的七旬老人刘克勤。她一袭白衣，满头白发，神采奕奕，微笑着站在场子中央，手势干脆利落，一点头、一转身，牵引众人的视线。5年前，她和几位志同道合的音乐爱好者一

起成立了兴华合唱团，“在音乐中享受快乐，在快乐中享受生活”，是他们不变的初衷。慢慢地，如滚雪球一般，由十余人到数十人，再到上百人、二三百人，兴华合唱团吸引了越来越多爱唱歌、爱生活的人们。每天，他们聚在一起尽情歌唱，愉悦身心，快乐如同阳光，照耀并温暖着他们的生活。

五六支曲目过后，担任指挥的刚子上场了。身材高大的他指挥起来非常投入，一招一式认真而充满激情。随着他有力的手势，大家的歌声更加激昂。几支曲目下来，刚子已汗流浃背，却始终笑容满面。对于年近花甲的刚子来说，学唱歌、学指挥纯粹是出于一种发自内心的喜爱。有段时间，他搬到小店居住，离得远，不方便参加活动了，他心里非常不舍，于是又搬了回来，和刘老师及其他志愿者一同，操心着合唱团的一切，付出很多，却乐在其中。除了日常的唱歌活动，他们还组织大家参加社区、街道的文艺演出、庆典活动，组织网上联欢会，前段时间还组织了庆祝合唱团成立5周年文艺演出，唱歌、跳舞、小品、曲艺……老年朋友欢聚一堂，尽显风采。

时间在歌声中流淌。主旋律歌曲一首接一首，大家越唱越带劲，悠扬而欢快的歌声回荡在夜空。活动结束了，人们意犹未尽，哼唱着歌曲，迈着轻盈的步伐，把快乐带回家……