



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”“孔雀摆尾”“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。

## 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,声势势壮。不少人动作娴熟,舞龄应该不短。前排梳高髻的领舞谢大姐,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,个个舞兴入酣,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安静下来,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,却个个打扮得精神抖擞。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。她一袭红衣,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,刚子已汗流浹背,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欢。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……

## 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,骑行在红绿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。