



# 再访老顽童

杨靳葆

老顽童是我的一个朋友，因为性格开朗，好玩会玩，平易近人，故而我叫他老顽童。也是大家熟悉的一位演员，多数人叫不来他的名字，但我一点，你就会：“哦，原来是他。”

曾经霸屏多年，如今仍然让人津津乐道的《亮剑》，那些鲜活的人物时不时会出现在人们的脑海和交谈中。哪怕是配角，如李云龙的老丈人，那个儒雅、正直的长者形象，尤其是他那颇有仙风道骨味道、无可取代的银须，活脱脱一个美髯公。那可是演员自有的真须！他就是太原籍老艺术家田春生，至今已经参与拍摄影视作品70余部。

一天早上，我来到西海子公园，那里照例有许多晨练者，有一群人围着一副双杠，还不时发出掌声和叫好声，我也凑了过去。只见一个银须飘飘的老者在练双杠，动

作干净利落，上下翻滚自如，更让我称奇的是他居然可以单臂夹住立柱支撑起全身。这些动作完全不像一位老者，我抓住机会拍了许多他的精彩瞬间。我把这些照片整理出来发给媒体，很快便见诸报端和网络。他看了非常高兴。

再次看望他是几年后，他仍然是西海子公园的明星，他的周围总是围着许多人，他们边锻炼边聊天，老田还是个段子高手，只要有他在，现场总是充满了快活的气氛。

前段时间，我又想起了这位老朋友，结果玩友们遗憾地告诉我，他做了一个手术，在家休养。

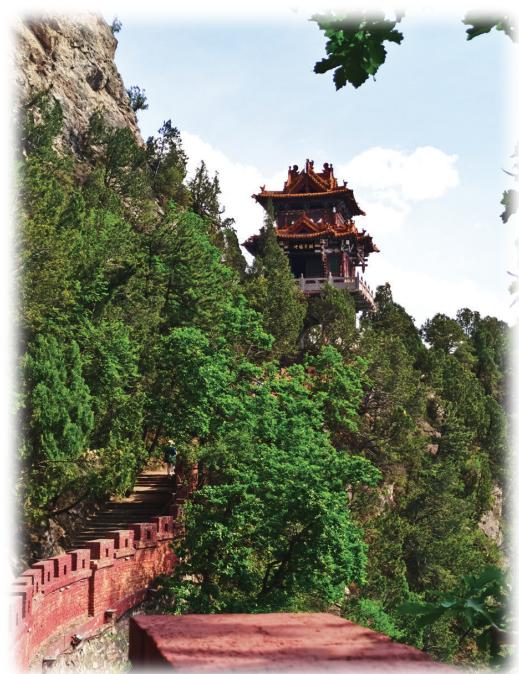
那天，我再次到公园看望老田，他正在做一套他自己设计的恢复运动动作，我们见面都很高兴。交谈中我发现他有些耳背，他说：“拍戏时离炸点太近，震坏了耳膜，现在靠助听器帮忙。现在正在做

一些恢复训练，准备再上双杠。”看着他信心满满，我很高兴。我们聊着，陆陆续续围过来不少人，基本上都是他的玩友。我同大家边聊边拍拍了一些有趣的场景和表情，他们看到我在拍，越发来了精神，几个人凑在一起，不同的组合拍了不少，大家还按年龄排列顺序，他们都不满80岁，自然我是老大，其间少不了调侃和逗趣，我也和这些新老朋友们合拍了一些照片，留作纪念。

前后在这里呆了一个多小时，感觉和这些年近八旬的老弟兄们在一起，无拘无束、心情舒畅，临别时还有几分恋恋不舍。

回来以后我把拍的照片和视频整理出来，发给老田，祝福他早日康复，他十分高兴，表示感谢。

我的学生们看到这些照片和视频，感慨颇多，说他们也要把自己的老年生活过得丰富多彩。



石膏山南天门



## 龙吟谷美景如画

范淑文 文/图



## 我用壶铃练臂力

王建章

身，把想法告诉了女儿，她很快网购了一个4公斤的壶铃。此物用PP塑胶制成，上方有一个壶把——提手，灰色为主，浅黄为辅，色彩柔和，经久耐用；不糙不滑，手感舒适，不轻不重，正合我意。从此，我每天上午、下午用它各锻炼一次。多数采用三种方式，一是手提，一只手抓着把手，提起来举过头顶放下，放下后再提起，提10次再换另一只手。二是提壶甩手，用一只手提着壶铃，如钟摆前后甩动，由低到高，从慢到快，甩动10次换另一只手。三是双手端，用两只手紧握壶铃，一次次把它端起，并举过头顶，共举10次。每次锻炼后身体发热，颇感舒畅。

年逾古稀，无论干什么都要悠着点，手提壶铃做运动亦如此，不急不躁，动作缓慢；轻轻提起，慢慢放下。剧烈运动，可能适得其反，

得不偿失。

后来，臂肌渐渐凸显，双臂越来越有力，再提一整袋猫砂上楼，感觉轻松了许多。2023年5月19日进行了握力检测，显示34.8公斤。2024年6月16日再次测试，为38.6公斤。上网查询，70岁老年人的握力应该是18公斤至32公斤，而我超出了此数上限的6.6公斤。况且，今年我已72岁。付出得到了回报，让我颇感欣慰。

一年多的手持壶铃做运动，不仅强壮了身体，精神更加饱满，且内心亦愈发丰盈。我的经历证实，幸福的前提是身体健康，晚年的幸福生活要靠自己来创造。人老心不能老，要想方设法延缓衰老。锻炼身体要有明确的目标和正确的方法，更要有持之以恒的决心。只要有决心，并付诸于行动，一定会心想事成。

前几日，我与山西散文学会的作家，在会长谭曙方老师的带领下，到石膏山采风。

沿青石板走进石膏山的龙吟谷景区，蔽日遮天的绿荫取代了遮阳伞。丛林里的蝉鸣鸟啾声，如迎宾曲点燃游人的激情，秋天的乐趣、小溪畔的嬉闹、石凳上的蓄力，都跳不出镜头捕捉的瞬间。

导游介绍，石膏山的植被繁多，仅乔木灌木就多达239种，像油松、侧柏、杜松、白皮松、落叶松是最常见的。

浓荫中卧着一条向下流淌的溪谷，涧石上的小小浪花，林中的蝉鸣鸟唱，隐隐约约的经声梵音，像对山林深情的诉说。坡上开满了知名与不知名的花草，其中天目琼虽躲在深暗处，但它洁白颗粒状的小花朵，仍吸引着人们的眼球。我被这里的鸟语花香所感染，情不自禁地仰望天空，只见，稠密的绿植像把大伞，挡住了太阳光的照射。若无人机航拍的话，这座山峰一定是镶嵌在蓝天白云下的绿色翡翠。

刚进景区时，小树还安分守己地扎在泥土里，花儿、草儿、微风含笑。山脊陡峻，我们越往山上走，好像朝天走去，更像体力和意志的考验。而根粗叶茂的大树偏偏寸步不让，冲出石缝似乎与谁争锋。它们散乱的折影，与光裸的岩石混搭在一起，有时会横亘在人行道上，拦住去路。这片天然林区宠坏了野生植物的家族们，任其横七竖八、杂林丛生，不管不顾由着性子滋生。这里的绿植出尽了风头！

谷壑对面的“石人横眉”这座孤山则另有一番情调，垂直的山壁上，不规则的凹槽犹如人的眉眼。孤独的山并不孤独，绿植顽强地钻出石缝，山被绿色环抱。顺势下观，山的左面一挂瀑布悠然下垂，游人尽情地享受大自然赏赐的福利，或戏水或拍照。我细细观察，瀑布在龙鳞片的背景中倾泻而下，便隐隐听到龙的风吟声。我恍然大悟，龙吟谷由此而生！如此之美景，原来这里就是青龙瀑。这青龙瀑穿林而过，耳边无杂音，心境无干扰，纵使不入禅门，也可“枫香晚花静，锦水南山影”，去看山山水，赏东篱五柳。

让龙吟谷的倒影随溪水流向远方，让这神秘而焕发灵气的翡翠走出大山……行走在山林间，绝美的景色让大家一路称赞。

## 老张的诗和远方

梁建军

老张叫张明生，是我在面粉二厂工作时的老同事，厂里的中医大夫，受传统文化的影响，工作之余喜欢创作诗词，还向往祖国的大好河山。退休后，有了更多的时间，南疆塞北都是他远行的目标，壮丽山河，人文景观，也为他的诗词创作提供了养分和灵感，充实了退休生活。

那年，老张退休不久，他就和老伙计们踏上了去西域的路程，赏天山美景，品西域风情。游览了哈密、吐鲁番、天山天池，还有美丽的那拉提等，赋诗十多首。在吐鲁番感慨道：“车师土城钻地穴，高昌坎井品葡萄。西域故国三十六，万里寻迹不辞劳。”观看乌鲁木齐民族歌舞时写道：“顾盼传情留神韵，轻盈舞姿自婀娜。于阗乐奏自天籁，降凡瑶

台众仙娥。”在创作的《那拉提草原小令》中说：“碧草野径红花，胡杨冷杉农家。黄牛白羊血马，斜阳晚霞，那拉夜色无涯。”西域风情跃然纸上，心旷神怡，令人向往。

在青藏高原的纳木措湖，看着美丽的景致，老张怦然心动：“借得瑶池水一汪，搬来群玉几堆山。鸿鹄翻飞迎远客，仙景长留天地间。”旅行车行走在广袤的青藏高原，他不由吟道：“山峦起伏无穷，雪山晶莹高耸。天空高深蓝彻，云朵绵软白森。原野广阔无垠，草场绿茵碧青。羚羊机敏娇小，牦牛沉默贵重……”天高云淡，山高地阔的景象让人浮想联翩。

“油气木材供基建，器物家什顾民生。”是老张对满洲里中俄贸易口

岸的写照。

“云天垂幕地作床，马为行舟肉当粮。九曲溪水泌乳汁，数汪海子酿血浆。”是老张在呼伦贝尔草原的感受。

十多年来，他还游长城、观都江堰、登庐山、游漓江、赏洛阳牡丹……一路旅行，一路诗歌，开阔了视野，得到了愉悦，诗和远方使老张的晚年绚丽多彩。去年老张获“第八届盛世东方凌云杯全国诗词大赛状元奖”，他还选出200多首诗词出版了《游兴诗情》。

老张作为诗歌爱好者，不求诗作水平多高，意境多美，抒发了情感，充实了生活，留下了美好的回味，感受记录了诗和远方的快乐，就足矣。