

## 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。我同大家边聊边抓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



老有所乐

## 龙吟谷美景如画

范淑文 文/图

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,秋千里的乐趣、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,润石上的小小浪花,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”,去看山听水,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。

## 我用壶铃练臂力

王建章



去年年初的一天,我手提多半袋猫砂上楼,感觉沉甸甸的。可之前,常提10公斤一袋的猫砂上楼却觉得没有这么重,忽然明白,是自己的力量变小了。握力仪检测,握力还不到27公斤。在此半年前通常为28公斤至29公斤,由此证实“用则进,不用则退”。

我自从做了右腿髌关节置换手术后,双臂也没有运动,以致臂肌松软,握力衰减。为了强壮身体,我要增加臂力。因身体有变化,不适宜再做引体向上,想用哑铃来健

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。

## 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。鸥鹭翻飞迎远客,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。