



轻松快乐练太极

陈士琴 文/摄

太极，这一古老的武术瑰宝，动作舒展，强身健体，是适合老年人的一项运动。几年前，我曾经感叹：当我老了有太极，此生无憾不负己。

今年3月，社区开办了太极班。从此，每周一次的专业授课，让喜爱太极的我们不断提高。晨练的队伍在壮大，新的面孔不断涌现，不少年龄不等的初学者，带着对健康和宁静的向往，加入了练太极的队伍。

回首往昔，我在退休后初涉太极时，身边不乏热心的同龄人和经验丰富的老师傅，更有国家级教练的悉心指导。然而，搬家的缘故使我的学习戛然而止。直至迁居现住小区，我再度与一群热爱太极的拳友相遇，尤其是结识了一位比我小18岁的年轻拳友。春夏秋冬，我们的晨练从未间断；专攻几套拳剑，逐渐领会提高。学习太极不仅强健了我的体魄，更充盈了我的精神世界。

可生活总有意外，年轻拳友因家中

有事暂别晨练，而我则肩负起带领初学者的重任。我深知，从零基础开始学习太极绝非易事。于是，在晨练中，我将每次课上老师传授的知识与大家反复练习，把自己所知的点滴技巧倾囊相授，逐个纠正动作，分解学习难点。功夫不负有心人，几位专心致志苦练的朋友逐渐入门，我又鼓励他们担当老师轮流领操，培养自信。经常挂在嘴边的“没问题，你能行！你已经很棒了……”都快成我的口头禅了。

从最初的懵懂与不自信，到如今对太极的基本规律略知一二，大家友好相处，相互切磋，互相帮助，一步步走来。尽管距离标准和熟练尚有一定的距离，但大家的热情却愈发高涨，常常还让我检查他们对拳谱的掌握程度。为了助力大家的学习，我又把学过的内容，集中整理出来在学习群中分享。大师的教学视频、习练太极的心得体会，也成为拳友们共同探讨的话题。

就在昨天的晨练中，我又有了新的感悟，马上就在操场和大家分享。我觉得，除了要在学习中不断熟记拳谱，迅速联想动作，在保持心静、体松的基础上，还要将太极的精髓要领展现得淋漓尽致。如怎样掌握太极的基本步法、手法，腰胯如何带动四肢的协调转动，动作怎么就能做到行云流水连绵不断，如何集中意念引导动作……至于身体中正、头顶虚灵、含胸拔背、溜臀收腹等，这些细节都需要长期的坚持和不断的领悟。

我很享受和大家一起习练太极的过程，这也是我一步步学习提高的机会。



二龙山下寻美味

柴秀兰

星期天，孩子们带我们老两口到汾河景区四期游玩。汾河景区又添风光，是人们观光、休闲、娱乐的好去处。

昔日“古晋阳八景”之“崛嶃红叶”“土堂怪柏”“烈石寒泉”，又呈现在人们眼前。还有新建的雁丘园，古香古色，传统的建筑群矗立在各个角落，惊艳了汾河，泽润了太原。

在美丽的汾河景区四期尽头，就是有名的二龙山。临近中午时分，孩子们说二龙山脚下有一个小小的夫妻店，经营着麻辣鲜香的四川米线。别看店面不大，食客却络绎不绝。由于饭店价格适中，味道独特，食客品尝一次就会赞不绝口，口口相传，不乏有远道慕名而来的食客。在孩子们的带领下，我们来到这家小店，果然名不虚传。尽管还未到饭点，小店里已经座无虚席。我们只好在外等候。

据店家介绍，来自四川的鲜藤椒，经过洗、泡、炸、过滤等工序，再加上四川的辣椒油，才造就这份独特的味道。我们终于等到了座位，服务员将盛满米线的小砂锅放到我们面前。热气腾腾、洁白顺滑的米线，再配上烤制的油酥饼，尽管是大伏天，人们都吃得津津有味。虽然装有空调扇，人们还是大汗淋漓。那独特的麻椒味，再加上辣椒油的香辣味，还有米线汤中不知名的香味，让人吃得口中麻醉、双眼流泪。真是人间美味呀。为了不虚此行，临走时孩子们又为我们打包了两份，以饱口福。



(资料图)

苦瓜，是一种食之略有苦味的家常蔬菜。在有些地方也有将苦瓜叫凉瓜的。根据植物学的分类，它属于葫芦科，为一年生攀援草本植物。

说起我与苦瓜的渊源，那要追溯到上世纪80年代，因为苦瓜的苦与其表面沟壑纵横的外形，此前不但从未吃过，甚至连多看一眼的兴趣也没有。彻底改变我对苦瓜的印象，是一次到朋友家赴宴。

朋友姓武，大家都喜欢叫他武老广，因其是广东人，而真名却早已淡忘。老广是个勤快人，因住在一楼，就在楼后收拾出一片菜地，在他起早贪黑地打理下，小园子里每到夏秋季总是葱郁盎然、瓜果累累，成为楼前楼后一道亮丽风景。他尤其偏爱苦瓜，并根据它的攀爬特性，将其安置在小园四周的篱笆墙下。待到开花结果时，本来的篱笆墙不见了，取而代之的是苦瓜家族热闹的一圈立体

画。层层叠翠的叶、清香淡雅鹅黄的花、鲜嫩欲滴的果，不但招惹得蜂飞蝶舞、虫鸣鸟啼；更有过路者的“啧啧”赞叹声；在老师带领下美术班学员摊开画板挥笔临摹；闻讯赶来的摄影爱好者攀上爬下寻找最佳拍摄角度……他们将老广的小园当作风景欣赏。

老广家少不了由苦瓜衍生出来的各种美味佳肴。老广知道我对苦瓜有成见，所以特意给我补了一堂苦瓜课，从绿色到健康、从美味到口感、从功效到作用，反反复复给我讲解。开席后，按照老广的介绍，我第一口尝的是苦瓜溜肉片，谁知这一口就让我着迷。从此，我就由苦瓜的冷落者一跃成为苦瓜的追星族了。

那一口是什么滋味呢？只要一提起来，我的口齿间依然余味悠长，苦瓜脆香微苦爽口，肉片滑嫩醇香不腻，老广说：“这是南方口味。”我却觉得更适合我这个北方人。

邂逅一只鸟

郝妙海

我所住的武家庄老年公寓，在晋阳湖公园的西北角。这次，我是从千峰南路南端处的北2号门进入公园的。进门后，直奔东南方向的“日晖云锦”景点而去。因为我知道，立夏以后，此处的马莲花应已盛开。而马茹果，也应挂满枝头了。

行不远，我就从小径西侧拾级而上，直接登上了这个景点的最高处。这是一处由人工堆砌起来的小山包，也是这一片景区的制高点。山顶，是一个平台，建有一个直径30多米、挑檐约5米的环廊。挑檐下，是一大圈别致的环椅，幽雅清静。

沿环廊转一圈，四周景色即可尽收眼底。果然，带刺的枝条上、浓密的碎叶中，都是密匝匝的绿果果。凑近闻闻，一股酸酸的、甜甜的马茹果特有的味道便扑鼻而来。或许是去冬今春雨雪较多的原因吧，今年的马茹果明显比去年要精神。新抽的枝条，无论嫩绿的、还是绛红的，都齐刷刷挺拔向上。有些果实，已微显红色。而沿途看到的马莲，蓝白色的花虽然尚未枯萎，但显然已过了盛花期，大都有些蔫蔫的了。

在下山途中，忽从路旁的几棵树上传来一阵动听的鸟鸣声。一只鸟打着花腔，正自得其乐地歌唱着。婉转悠扬的鸣叫声，虽有停顿，但稍瞬即又响起。我迅速打开手机录像功能，边录着，边绕着那几棵树拐上了一条岔路。拐弯后，我就在一棵树的枝权间发现了它的身影。由于距离实在有些太远，而这只鸟体形也小了点，于是用镜头锁准它，开始拉近距离。让人奇怪的是，那鸟似乎也发现有人偷听它唱歌，却并没有飞走。而是换了一首曲子，又唱了起来。这一次，音节单调了些。但“唧！唧！唧！”一个劲叫个不停。我就这样静静地用手机和它对视着，不敢弄出一丝声响，怕惊扰了它的兴致。足足有一分多钟后，我才关掉了手机。遗憾的是，这只唱歌的鸟儿，我听了它的两首曲子，也看到了它摇头摆尾的身影，却不知它的名字。

由于无意间欣赏了一场独唱音乐会，我的心情大好，回家的脚步也轻快了许多。



偏爱苦瓜

韩长绵

人呢。一箸下肚意犹未尽，接着又夹了第二箸、第三箸，若不是顾及客人，恐怕我就要让盘子见底了。另外，席间的苦瓜炒鸡蛋、苦瓜拌木耳等，凡有苦瓜做食材的菜肴，无论凉热，也都成了我的最爱。此后，老广就隔三差五地送来苦瓜，我也毫不客气地一一笑纳。不过为了吃得心安理得些，我也经常在他侍弄小园子时，搭个手帮个忙，这样，我与苦瓜的关系就越走越近了。所以，我的苦瓜情结完全是由老广牵线搭桥促成的。

如今，30多年过去了，我对苦瓜的偏爱依然延续着。然而，因为工作的调动，我与老广也早已天各一方，失去了联系。不过，每当我以苦瓜做下酒菜、品酒畅谈时，总要向家人或朋友谈起有关老广的话题，有关我与苦瓜的故事。杯觥交错间，酒更醇香，菜更美味了。