



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,此生无憾不負己。

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。

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米的环廓。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,我就在一棵树的枝杈间发现了它的身影。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在偷听它唱歌,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形,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。

老有所乐

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“崛囗红叶”“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,润泽了太原。

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。层层叠叠翠绿的叶、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来越近了。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,菜更味美了。

闲庭漫笔

偏爱苦瓜

韩长锦