

老拳友学新本事

梁建军

夏日的清晨，凉爽宜人。教场巷军区宿舍院广场上，老年拳友们神采奕奕、精神矍铄，练习的鞭杆、太极拳、刀剑有模有样。老范提议说：“咱们再学套新的武术套路吧，长点‘本事’，还可锻炼记忆力，增加锻炼强度。”

老范的建议，大家都赞同。“学什么，谁来当老师？”的问题就来了。张师傅就说，咱们是以练鞭杆（短棍）为主，还是学些短棍类的。去年我们学了一套“少林鞭杆”，就是张师傅教的。张师傅是位女同志，年过八旬，动作灵巧，思维清晰，去年教我们少林鞭杆时，一招一式，交代得特别清楚，我们已经能流畅地打下来了。

老雷笑着说：“能不能再学套‘拐棍’？咱们会一套了，再学上一套。”我们每天晨练时就打一套“降龙杖”，是用拐杖作兵器的一种武术套路，拄时为杖，战时为

器，是雷师傅教的，我们戏称“雷拐”。再学一套，我们的拐杖套路也就不孤单了。

我忽然想起，40年前，我曾在书店买了一本《少林武术》，书中就介绍了一套拐杖套路“少林达摩杖”，后来还买了这本书的配套光碟，自己十分喜欢，由于工作忙一直没时间学习。我就向拳友们提议，咱们学个“少林达摩杖”吧。大家都同意，就把这个当教头的任务交给了我。

回了家，我找出书、光盘，把光盘内容下载到电脑上，便于观看模仿。好在我以前就通过书中的图片和文字解说学过些武术，看书学习并不发怵，有了视频就更直观易学了。我以看视频为主，看书上图文为辅，以期更加准确掌握揣摩动作要领。这样，就开始了自学少林达摩杖。对于我们有练习鞭杆、手杖基础的人来说，学习动作并不难，动作连贯也

容易，就是记忆力大不如从前，动作连贯起来练习几遍也记不住。

好在跟着视频练，三遍、五遍记不住，点下鼠标返回，让老师领着再重头讲解示范，跟着老师练10遍、20遍，老师也不辞辛苦。功夫不负有心人，每天记上两三个动作，一周学上一两段。这样，第二天我就把学会的动作教给其他拳友，现学现卖，哪儿交代不清楚，回来再向视频和书请教。这样，教学相长，还学得挺快。

经过一个多月的边学边教，我的教学任务初步完成，现在大家都基本掌握了少林达摩杖的动作。练习时，大家还能互相督促，互相提醒，及时纠正，强身健体，身心愉悦。

拳友们的学习兴致也更加高涨了，说，学习新套路既练身体又练脑，这套练熟了，咱们再学套“打狗棍”，当教头的任务又落在了我的肩上。

游文瀛公园

李汝骥

建筑，因其平面布局为“凸”字形，故而得名。这里经常举办书画作品展览，参观者络绎不绝。我年轻时，这里曾是太原市图书馆，每逢星期天我都来这里读书看报，所以对这里的一切都感到格外亲切。

走出万字楼，沿着文瀛湖北岸，我们来到了革命烈士纪念塔。塔区的龙爪槐如伞遮荫，苍松翠柏错落有致，清香四溢。抬头一望，宽广的月台，洁白的塔身，鎏金的大字和青铜塑像，熠熠生辉，肃穆庄严。这里有工、农、兵、知识分子和妇女组成的铜像，塔身上有毛泽东同志手书的“死难烈士万岁”六个金黄色大字，塔体东侧有徐向前元帅题写的“浩壮高恒昌，泽惠过汾漳”，西侧为薄一波的题词“为中国人民解放事业而牺牲的烈士永垂不朽”。这时，我们看到一队年轻人站在塔前，神情庄重地正在举行仪式，全体致敬并默哀，表达了继承先

烈遗志、永远跟党走的坚定意志和决心！

再往北走我们来到了劝业楼。这是一幢坐北向南、红砖青瓦的中西混合式二层楼房。这里是孙中山纪念馆，我们在这里拍照留念，缅怀这位中国革命的先驱者。我们来到孙中山先生在这里演讲的旧址，孙中山先生曾在此地做过三次演讲，楼下广场上的听众达两万多人。我们站在孙中山先生当年演讲的横栏前，鸟瞰文瀛公园的其余景色：我们曾带着子女划过船的碧绿的文瀛湖水、白色的拱桥、来来往往的游船、位于假山上玲珑精致的琉璃塔，以及远处的中共山西省党团组织的诞生地——省立一中旧址等。

我们选择在暑期游览文瀛公园，深感不虚此行，既回味了中国革命历史，进行了一次极佳的红色旅游，又亲近了大自然，享受了旅游乐趣。

我的增重“良方”

王建章

前几天，我用电子秤称体重，显示115斤。而2019年秋仅103斤，那年因腰椎间盘突出导致腰腿疼加剧，多方治疗无效，以致食欲不振、身体每况愈下。2020年初想方设法强壮身体、增加体重，经过5年的努力，取得了显著效果，为此总结出如下增重“良方”。

饮食规律。本人一日三餐按时定量，杜绝辛辣，饭菜清淡，荤素搭配。每餐七分饱，食不过量，而且少食生冷。所食之物多为易消化类，适当增加了米类、面食等碳水化合物。我每天吃20种以上食物，每日必食的有牛奶、红薯、蜂蜜、红枣和苹果。

运动适度。运动可加速血液循环，促进食物消化。而久坐不动，食积于腹岂能不病？随着年龄的增长，行走步数一年年减少。2022年夏，因摔倒致右腿股骨骨折，做了人工髋关节置换手术，女儿为我买了小四轮电动车和脚踏三轮车，每天坚持骑行，与步行异曲同工。近几年，经常手持壶铃做运动，促进了肌肉增量。

睡眠充足。睡眠是保障身体健康的要素，充足的睡眠有利于身体的恢复和新陈代谢的调节。我从2020年开始调整心态，改善睡眠，效果显著。睡得好自然身体健康、精神焕发。

心态平和。心态好百般皆顺，心态差万般泥泞。近几年愈发活得通透豁达，不操闲心，不管闲事，更不自己气自己；不争名利，不与人攀比，心态平和无压力，尽量避免产生不良情绪。凡事想得开、放得下。

5年体重增加12斤，对于身高1.65米的本人至关重要，它使我的体型由偏瘦转变为基本正常。今年7月，回到大同的家，老伴见到我说：“小慧（女儿）可把你照顾好了，吃得一年比一年胖。”本人的经历证实：身体瘦弱不可怕，强身健体有办法。若能坚持并自律，体重自然会增加。



情牵一
线

米玲

“昼出耘田夜绩麻，村庄儿女各当家。童孙未解供耕织，也傍桑阴学种瓜。”诗中的耕织情景，总是令我想起母亲手中的毛线、家中的缝纫机。姐妹相聚时，大姐新织的毛衣、二姐缝纫的裙子、三姐钩织的长裙、四妹手做的包包，情牵一“线”，情暖一“线”。

在我的记忆里，母亲手里总有各种活计，一年忙到头，每年的大年三十，她还在缝纫机前不停地忙碌，为我们赶制新衣。当母亲看到我们新年喜气洋洋穿着新衣，向邻居和同学显摆，听到左邻右舍的赞美，何尝不是一种快乐和享受。身教胜于言传，由此，我们姐妹爱上了手工，学会了蹬缝纫机。

上世纪70年代末期，家属院时兴钩织热。此时，大姐和几个中学生围坐一圈，大姐心灵手巧，能织出直径一米多的圆桌罩，就像一件工艺品，人见人爱，铺在圆桌上，立刻提升了家中的品位。大姐一脸的成就感。

上世纪80年代初，大姐借回一本当时非常流行的《上海绒线编结》，按照书中图案，我学会了编织高领毛衣。

记得刚退休的时候，感到很失落，姐姐教我的对策是找事做，自寻乐趣。好在有40多年结绒线的经验，我重拾毛线，钩围巾；打开缝纫机，旧衣翻新。整天忙碌，哪有时间失落？

“大姐，您看我正在织的套头衫，我手中的蕾丝线可细了，怎么办？”“你用细钩针，合成三股试试看。”姐姐手把手教，我学得很快。

结绒线很枯燥，我到图书馆，找到喜欢的菠萝花图案，稍加改动，钩成外套、围巾以后，欣赏一番，非常开心。万线千针，重复相同动作的同时，我打开“学习强国”，边听长篇小说边织。故事情节越精彩，手上的动作越快，钩织效率越高。有时，手在钩、耳在听，脑中在酝酿一篇小文章。

“今天要完成两朵花”“再结好这三格之后出去买菜”。每天一个小小的编织目标，达成之后很是欣慰。我想，人生也一样，先定目标，然后去努力。这小小的领悟，是钩织带给我的另一种乐趣。

坐地铁也是好机会，我随身带着小小的钩针，车行一路，坐在角落钩毛活，感觉时间很快，路程很近。就这样忙并快乐着，一件件作品完成了，成就感满满！穿在身上，与众不同，心里的快乐油然而生。

星期天，我穿上新钩的蓝色镂空外套，到公园打卡拍照，发到微信群，姐妹圈里一片“赞叹”。

情牵一“线”，一旦和绒线结了缘，就停不下来。这条绒线更牵起了我们的姐妹情。



王昕 摄

我与老伴已进入了耄耋之年，腿脚不灵便，不能走远路。前几天，我们就近到文瀛公园一游。

走进文瀛公园东门，空气清新，秀美古朴的公园景观一览无余，游人熙熙攘攘，园林工人正在为花池浇水。我们径直来到了万字楼，这是国内现存最完整的飞檐砖木结构，是民国时期的经典