

社区健身球队 舞出幸福人生

乐曲激昂,彩球翻飞!在太原市第十三届运动会老年组健身球操决赛现场,保利香槟社区代表队的十余名银发队员以行云流水的抛接、铿锵有力的击打、灿若朝阳的笑容征服全场。当主持人宣布她们新获佳绩时,队员们相拥而泣:那些清晨6时的排练、膝盖贴满的膏药、相互打气的瞬间,此刻化作领奖台上金光闪闪的奖状。这支平均年龄60岁的草根队伍,用飞舞的健身球编织出一张温暖的生命之网,网住健康,更网住了人间至暖的情谊。9月11日,记者走进这支队伍,聆听并记录下她们的动人故事。

1 巧手托起“银发梦”

“手腕发力,球击大椎穴。对,就是这个力度!”清晨,在保利香槟社区小区广场,60岁的红姐穿梭在队列中,指尖轻轻托起队员颤抖的手臂。被大家亲切唤作“红姐”的邢小红,是太钢退休职工,更是队员心中的“定海神针”。

今年5月队伍初建时,队员们大多是零基础“小白”。当社区通知要参加市级比赛时,有人打起了退堂鼓。“怕啥?我带着大家一步一个脚印走!”红姐的承诺掷地有声。她将专业术语转

化成生活比喻:“抛球像端热汤碗,接球似抱小孙孙。”

68岁的张阿姨因动作生涩躲在家里抹泪,红姐带着早餐登门,把动作拆解成“买菜”“晾衣”等生活片段,用手机录成慢速视频反复教学。3周后,张阿姨在排练场完美完成三连抛,赢得满场喝彩。

“红姐的手有魔力!”队员赵佩感慨,“她托起的不仅是健身球,更是我们这群‘老学生’的自信,让我们把不可能变成可能。”



队员们日常训练现场

2 异乡姐妹一家亲

“文莲姐,尝尝俺河南的胡辣汤!”“佩佩,运城麻花给你装包里啦!”训练场边的长椅上,天南地北的各色小吃堆成小山。这支队伍里,有来自运城的任文莲、河南的李大姐、原平的赵佩……健身球成了打破地域隔阂的“破冰锤”。

59岁的任文莲初到太原时,总在广场舞人群外围徘徊。红姐一句“妹子站前排”,把她拉进温暖“漩涡”。当河南孟大姐的儿子突发重病时,队员们连夜凑出数千元救命钱。“大家都是萍水相

逢,这份情谊我永生难忘。”孟大姐哽咽道。更让她们暖心的是,社区邻居们自发成立“后勤保障队”——王大爷搬来音响,刘阿姨熬好绿豆汤,物业专门划出训练区。

彩球翻飞间,山西梆子与河南豫剧的哼唱交织,油泼面与烩面的香气交融。“我们没有血缘关系,但相处得如同是亲姐妹。现在回老家,反倒像走亲戚了。”任文莲的笑声清亮,眼角皱纹盛满阳光。

3 小球转动大幸福

“以前爬三楼喘半天,现在一口气能爬六楼!”55岁的赵佩旋转着抛出金黄色健身球,球体精准击中背部穴位。医学研究显示,健身球操对改善中老年人心肺功能、肢体协调性效果显著。

霞光中,20余个系着红绸的健身球上下翻飞,击打声如战鼓擂动。路人常驻足拍照:“看阿姨们打球,像看了场功夫电影!”更动人

的是散场后的画面:“打球前我总失眠,现在倒头就睡。”“女儿说我脾气变柔了,皱纹也少了!”队员们手挽手,笑声洒满小区林荫道。

当夕阳给健身球镀上金边,这群银发姐妹的剪影在小区广场拉得很长。她们计划着秋季去平遥古城表演,梦想着把“快乐健身法”带到养老院。“咱们要打到80岁!”红姐扬手击球,20余个小球应声相碰,清脆声响划破暮色,奏响生命的黄昏颂歌。

记者 周利芳 文/摄

补史之缺! 海拔最高秦刻石认定



文物考古工作者于2023年7月在青海省玛多县扎陵湖畔对尕日塘秦刻石进行现场考察时拍摄的该刻石遗迹照片。

新华社发

青海扎陵湖畔,我国目前已知唯一存于原址且海拔最高的秦代刻石得到认定,它矗立河源,补史之缺,具有重要的历史、艺术和科学价值。

9月15日,国家文物局召开专题新闻发布会介绍,此前引发广泛关注与讨论的位于青海果洛州玛多县卓让村扎陵湖北岸的刻石,经审慎研究,认定为秦代刻石,定名为“尕日塘秦刻石”。

“玛多”,藏语意为“黄河源头”,是

万里黄河流经第一县。在这里发现秦代刻石,意义重大。

国家文物局文物古迹司(世界文化遗产司)司长邓超说,尕日塘秦刻石是第四次全国文物普查重要成果,与扎陵湖关联形成文化景观,整体保存基本完好,文字多数清晰可辨,刻石中年月日俱全,不见于文献记载。

刻石写了什么?在高精度信息增强技术帮助下,可辨认刻石全文共12

行36字,外加合文1字,共37字,文字风格属秦篆,保存较完整的文字信息为“皇帝/使五/大夫臣□/将方□/采樂□/隴翳以/卅七年三月/己卯車到/此翳□/前□可/口百五十/里”。

何以保存至今?中国文化遗产研究院副院长李黎说,尕日塘秦刻石面向东南,背山面水,刻石遭受风蚀和光照高温辐射影响相对较弱,利于长久保存。刻石的岩性为中细粒长石石英砂岩,属

高磨蚀性岩石,这是刻石历经两千余年自然风化尚能保存至今的关键因素。

如何确定年代?专家介绍,刻石文字可见明显凿刻痕迹,采用平口工具刻制,符合时代特征。经矿物和金属元素分析,排除利用现代合金工具凿刻的可能。刻痕内部和刻石表面均含有风化次生矿物,经历了长期风化作用,排除了近期新刻可能。

严谨的结论来自科学的研究。3个多月来,国家文物局安排中国文化遗产研究院、青海省文物考古研究院组建工作专班,调集石质文物保护、秦汉考古、古文字学和书法篆刻等领域专业人员集中科研攻关,两次赴现场调查,组织多学科专家两次召开论证会,多角度论证形成专家意见。

目前,国家文物局指导青海省文物行政部门,已将刻石核定公布为县级文物保护单位,划定了保护范围和建设控制地带,视同全国重点文物保护单位进行保护管理,并将在第九批全国重点文物保护单位申报遴选中予以重点关注,还将以原址保护为基本原则,指导编制保护规划,系统保护周边景观环境。

新发现也是新起点。

国家文物局将以第四次全国文物普查成果为基础,围绕扎陵湖、鄂陵湖区域,组织开展区域性考古调查,全面掌握文物遗存分布。

新华社北京9月15日电