

春天里

健身应是三月天 当空彩龙醉春烟



崔廷勤在广场上舞起了彩带龙

□本报记者 牛超/文 彭程/图

3月15日,阳光明媚,碧空如洗。上午10时许,红梅、矮牵牛花给春日的鹰城广场增添了色彩。三三两两的市民戴着口罩或散步或健身。在健身步道旁,一条飞舞的“巨龙”吸引了人们的视线。

A 舞龙练出好身体

在鹰城广场,一位戴着口罩的阿姨牵着一根半米长的绳子,绳子的一头是龙头,龙身八九米长。随着她上下舞动绳子,一条红色“巨龙”在空中飞舞,一位老伯站在一旁指点。地上还放着一只黄色的“龙”,不同的是,这“龙”没有龙头,一端绑着一根半米长的木棍。

“今儿天气好,出来活动活动,好长时间没出门了。”阿姨说,她叫徐翠荣,老伯叫崔廷勤,他们夫妻俩今年都是65岁,家住市区和顺路惠泽园小区。他们舞的龙叫彩带龙,是自己做的。

崔老伯说,2010年前后,他患上肩周炎和颈椎病,“脱个T恤衫,手都抬不起来”。他到市工人文化宫闲逛,见有人玩空竹,便试着玩。2016年5月,他到上海参加第四届中国“浦兴杯”空竹邀请赛,

看到有人玩20多米长的空竹舞龙,他也要玩。“他们玩20多米的,我就玩30米的。”买不来这么长的道具,他就自己买来布让老伴帮忙做,现在50米的他也能玩了。

“我喜欢玩点新奇的东西,不想学别人已经有的那些,得跟上时代的潮流——创新。”崔廷勤说,空竹舞龙玩了一段时间后,他又迷上彩带龙。崔老伯说,他自创了彩带龙的新要法,如蜻蜓点水、跳龙门、双龙起舞等。经过几年的健身锻炼,他的肩周炎、颈椎病早好了,“平时很少感冒”。

崔老伯说,现在疫情形势逐渐向好,小区可以自由出入,又恰逢春暖花开,“一年之计在于春,现在正是强身健体的好季节,希望大家放下手机,多到户外健身”。

B 大肚男变成肌肉男

在市区建设路西段平城伟弘物资贸易有限公司办公室,吕学伟身着黑色短袖正在骑动感单车,身上的肌肉块若隐若现,汗水顺着他的面颊向下流。

“活动到大汗淋漓才舒服。”吕学伟说,平时工作忙,他利用上、下班时间步行健身;他还买了动感单车、哑铃、腹轮机等健身器材抽时间锻炼。

吕学伟今年45岁,家住市区曙光街西段,是爱心之家志愿助学协会的志愿者,身高178米,最重时118公斤。“因为胖,有时出去做个公益都困难,挺个大肚子,走个路都是喘的,各种和肥胖有关的病都找上门来,血压最高180,天天要吃降压药。”吕学伟说,五六年前他开始系

统健身,每周去健身房锻炼三四次。

“锻炼习惯了,两天不活动就浑身难受。”吕学伟说,疫情期间,他每周在家锻炼三四次,从不间断。也正是因为他的坚持,他的体重降到了95公斤,以前松弛的肌肉也紧绷起来了,大肚子不见了,变成了一块一块的肌肉,血压也正常了。

锻炼身体的同时,吕学伟还坚持做公益。去年,得知西高皇街道天湖苑社区图书室缺少儿童书籍,他买了200多本书送到社区;今年2月19日,他又从尼泊尔高价买了2500个一次性医用口罩,送到西高皇街道、湛北路街道、西市场街道……

“身体是革命的本钱,只有身体好,才能做好工作,做好公益……”吕学伟说。

C 骑车看景又健身

在白龟湖畔,不时有骑车的市民经过,黄辉就是其中一员。他一边骑车一边欣赏路边的美景,不时还会停下来,拍几张照片。“好久没出来了,都快生锈了,趁着天气好景色美,出来溜达溜达。你看,这水可涨了不少,把树林都淹了……”黄辉说。

黄辉今年52岁,家住市区曙光街中段,爱好骑行。据他介绍,他骑车锻

炼已经有10年了,最远骑行到山东微山湖。

“以前每周至少骑车转一天。周边的县、市不知道转了多少遍。今年春节,原本想出去,结果因为疫情在家待了一个多月。”黄辉说。

“先看看疫情防控形势再说,如果能出去了,就做个计划。现在先做热身运动,在周边转转。”黄辉说。

风暖百花次第出 黄髻小儿绘春图



孩子们在桃树旁画画

□本报记者 邢晓蕊/文 张鹏/图

3月15日上午,大四女生杨柳带上画板,带着同样喜爱画画的4个小朋友到白龟洲国家城市湿地公园写生。孩子们用画笔尽情描绘春天的美景,在大自然中放飞心情。

A 外出写生,孩子们盼了许久

暖风和煦,枝头花开,白龟洲国家城市湿地公园处处都是春的气息。当天上午10点多,三三两两的游客在公园踏青赏花,孩子们跑着跳着,不时发出银铃般的笑声。在人工湖北侧的一片花海中,小朋友们一字排开,拿着画笔认真作画。杨柳站在旁边不时指导着,时而还会拿着画笔为孩子们示范。

杨柳是郑州科技学院大四学生,学画已近10年。一年前,她创办了自己的画室,教附近的小孩子画画。每个周末,杨柳都回来给孩子们上课。去年她曾带孩子们到白龟湖国家湿地公园写生,让孩子们与大自然亲密接触,用心感受这个世界,增强观察力、创造力。

“今年这个寒假特别长,孩子们出不了门,在家时间久了肯定着急。我就通过微信指导他们画一画有关疫情的作品,有时也会通过网课教他们学剪

纸、做手工。”杨柳说。

4个小朋友在画板上仔细勾勒着,他们的妈妈在一旁观看。

“一个多月了,孩子这是头一回来到公园,看到桃花开了,高兴得手舞足蹈。”6岁小女孩张沈羽的妈妈,宅家的这段日子,孩子每天都要画上几幅画。“我们还一起做了一些游戏,比如套圈、打门球,想方设法陪她玩。”半个月前,张沈羽就盼望到公园写生。当天上午,她提前一个多小时来到公园等着老师和小伙伴。

杨松锐的妈妈王女士说,6岁的儿子早就想出来玩,当天一大早就起床了。“我们也是春节后第一次逛公园,孩子可开心了,一会儿看鱼、一会儿看花,沿着湖跑得满身是汗。”她感慨说,终于盼到了春暖花开,孩子们终于可以逛一逛公园,边赏春景边画画了。

B 尽情描画,把美景带回家

本来约好上午9点半到达公园,没想到,家长们带着孩子8点左右便赶到了。到了公园,隔得老远,孩子们就朝杨柳挥手,兴奋地喊着“老师”。杨柳说:“现在还是特殊时期,不能带着全班孩子一起来,有些遗憾。”

“老师,李花、桃花都开了,颜色真漂亮!”6岁半的尹珑睿在卫东区平马路小学上一年级,她最想画的是桃花。

“我看到小鸭子在湖里游来游去,很想画湖水和小鸭子。”杨松锐接过话茬说。

“老师,柳树发出了嫩芽,我们拽一根柳条当鱼竿,就可以钓鱼了。”5岁半的张祖溪奶声奶气的话,把大家全逗乐了。

“我想画绿绿的草、红红的花,还有五颜六色的鱼。这里所有的美景,我都想画。”张沈羽伸长双臂大声说。

杨柳带着孩子们选了一处繁花盛开的地方。这里李花粉白,桃花娇艳,不远处还有怒放的油菜花,戴着口罩都能闻到馥郁的花香。支好画架,准备好水粉颜料,杨柳引导孩子们观察桃花的形状,

在构图上给孩子们一些指导,简单地起笔示范后,便让孩子们自由发挥。孩子们用画笔蘸着小桶里的清水,仔细调和了颜料,开始尽情画。

蓝色打底作天空,白色和绿色调一下画草地,然后是棕褐色的树干,朵朵艳丽的桃花……半个小时不到,一张张漂亮的水粉画便在孩子们笔下诞生了。孩子们用稚嫩的小手画出了桃花的绚丽,画出了花瓣随风飘落的样子。家长们喜不自禁,忙着给孩子们拍照留念。

杨柳期待着疫情赶快过去,她要带着全班小朋友一起外出写生。

湛河区人民法院公告

屈松涛:本院受理原告宋金昌与你民间借贷纠纷一案,已审理终结。现依法向你公告送达(2019)豫0411民初3615号民事判决书。自公告之日起经过60日即视为送达。如不服本判决,可在公告送达期满后15日内向本院递交上诉状,并按对方当事人的人数提出副本,上诉于河南省平顶山市中级人民法院。特此公告

2020年3月17日