

孙根生：打花棍“上瘾” 带动300余人

□本报记者 刘蓓文/图

“鲤鱼摆尾”“枪挑风车”“龙盘玉柱”“风摆荷叶”……每天上午8点多，在市城乡一体化示范区白龟湖国家城市湿地公园的市民广场，孙根生手持两根30厘米长的竹棒，将一根两头挂着彩色毛线球的棍子挑起，忽左忽右，上下翻飞，一口气打出十余种花样。

孙根生手中的运动器械叫花棍。他今年76岁，是市教体局的一名退休干部。他坚持锻炼身体20多年，慢跑、打花棍、打陀螺、甩钢鞭……凡是有助于健康的户外运动他都尝试了个遍，其中最喜欢的还是打花棍，如今他还学会了自己制作花棍。

坚持体育锻炼28年

1994年，身高1.79米、体重200多斤且一直有高血压的孙根生在医生的建议下开始坚持锻炼身体。2007年退休后，时间充裕的他开始尝试各种运动方式，只要看到新鲜的运动方式，他都愿意试试。2017年春天，他到北京帮忙带孙子，在北京陶然亭公园看到一名老人在打花棍，顿时被吸引，从此加入打花棍的行列。

花棍长66厘米，直径约6毫米，是玻璃纤维棒，外面包裹着一层黑色的橡胶质地的自行车内胎，两头还绑着两个彩色的毛线球，看起来很漂亮。打花棍顾名思义就是两手各持一根手杆，将花棍在空中拨来打去，这样一拨一打之间，演绎各种各样的花棍玩法。打花棍不仅是我国民间杂技演员的传统表演



孙根生在鹰城广场打花棍

项目，也是一项老少皆宜的体育运动，近年来越来越被中老年健身爱好者所喜欢。

现在，孙根生每天坚持打花棍五六个小时，体重常年保持在150斤左右，身体很硬朗。他虽然头发全部白了，但面色红润，走起路来步伐很快。

带动300余人打花棍

2月9日上午，在市区鹰城广场，孙根生刚一拿出花棍打了几下，娴熟的动作和漂亮的花棍就吸引了不少路人的目光。看到一位金姓女士跃跃欲试，孙大爷将另一套花棍交给她，并耐心地给她示范简单的空中摇摆动作。“呀，这花棍看起来简单，打起来还是有些难度的！”42岁的金女士发出感叹。经过几分钟的练习，金女士已经可以让花棍在空中摇摆而不掉落。

“打花棍很容易上手，年轻人很快就能掌握要领。它还很适合小朋友练习，打花棍需要手眼配合，既能预防近视，还能使左右脑都得到训练，提高协调能力和平衡能力。”孙大爷说，现在手机上有许多新的打花棍视频，学习起来很方便。

他经常看着视频琢磨，“老伴儿和孩子们都很支持

我，毕竟是对身体有益嘛”。自2017年夏天将花棍带回我市后，孙根生已经带动了300多人打花棍。“我们现在有微信群，经常聚在一起切磋技艺，探讨更多新花样。”

打花棍虽然是一种手、眼、腿、脑都要用的运动，但是整体运动强度不大，对于老年人来说是一种非常好的锻炼方式。在孙根生看来，打花棍与其他运动项目有很大区别。“打花棍不像打陀螺或者甩钢鞭有一定的危险性，还很扰民。”他说，“打花棍的花样很多，你怎么学都学不完，特别让人有探索的欲望，每学会一个新花样还特别有成就感。”这让他有些“上瘾”。

为了学好花棍，每次去北京，孙根生总会到天坛、陶然亭公园、玉渊潭公园等地拜师学习。现在，他已经学会了“龙盘玉柱”“兵分两路”“张飞骗马”“车轮滚滚”“风摆荷叶”“出水芙蓉”“金鸡独立”“双枪抛风车”“空中盘旋”等100多种打花棍的小花样。2019年6月，他还参加了北京全国花棍大赛，获得了集体表演一等奖。

坚持多年打花棍，让孙根生心态变得很年轻。在他看来，心中有阳光，看什么都灿烂。孙根生说，未来，他还要继续将花棍打下去，直到打不动为止，希望能有更多人参与进来，一起享受打花棍给人带来的快乐和健康。

袁卫国：拥抱“诗和远方”

□本报记者 邢晓蕊 文/图

“自由滑雪大跳台，青岁爱凌参赛来。挑战本人和对手，夺冠炸裂老将才。”2月8日，谷爱凌摘得冬奥会自由式滑雪大跳台金牌，我市老人袁卫国连夜创作了一首《七绝-贺十八岁谷爱凌夺冠》，以此表达内心的激动与兴奋之情。

袁卫国酷爱传统古诗词，退休后与诗书相伴，笔耕不辍，用诗词记录国家大事，用诗词点赞榜样楷模。10多年来，他已经创作了1000多首诗。

老来重拾写诗爱好

2月9日上午，在河南城建学院家属院，记者见到了77岁的袁卫国。老人满头白发，然而精神矍铄、思维清晰，谈起诗词创作来滔滔不绝。

年轻时，袁卫国酷爱文史。1968年，袁卫国当兵入伍。10多年的戎马生涯结束后，他又到洛阳工学院刻苦攻读大学课程。随后，他进入学校工作，直至2006年退休。

“工作时太忙，退休后，我才得以重拾爱好。”袁卫国购买了《诗词格式谱典》等书，订阅了《中州诗词》等杂志，开始研究古诗词，并尝试创作格律诗。

他常用的工具书中，有一本翻烂了的《新华字典》。袁卫国说：“写诗讲究平仄与押韵，有些声调我拿不准，就查查字典，这上面红笔标注的都是仄声字。”

2008年北京奥运会开幕后，他先

后创作了200多首诗，并结集成《奥运诗集》出版。他还把自己创作的10首奥运冠军嵌名诗寄往中国奥运冠军题赠嵌名活动组委会，获得了一等奖，他还被授予“中华吟坛题赠嵌名妙手”荣誉称号。这极大地激发了他的写作热情，他每天的空闲时间几乎都用来看书、写诗。

上千首诗传正能量

用诗词记录美好生活、纪念国家大事，是老人引以为乐的事。在他出版的第三本诗集《澧翁斋诗词集》中，《贺我国载人航天天官1号和神舟8号太空对接成功》等诗作记录了时代，传递了积极向上的正能量。

袁卫国已为300多位英雄楷模创作了诗歌，这些英雄楷模有中国人民解放军挂像英模、共和国勋章获得者、国家荣誉奖获得者等。每创作一首诗，老人都会通过报纸、网络等渠道多方了解先进人物的感人事迹。一首诗写好后，还要推敲平仄、斟酌词句。有时半夜醒来，灵感乍现，老人便翻身起床，奋笔疾书。“他写诗都着迷了，天天写呀写，从来不嫌烦。”袁卫国的老伴在一旁嗔怪道。

“苏宁多次冒着生命危险保护战友，林俊德在生命的最后一刻还在为国家科研事业奋斗……许多英雄模范为国为民奋斗终生，太让人感动了！”老人喃喃道，“我希望用诗词的方式传播英雄模范的先进事迹，希望更多人学习他们的精神。”袁卫国还为扶贫攻坚楷模、我市劳模园入园雕塑人物等先进人物、



袁卫国在讲述自己诗词创作的经历和体会

榜样模范等写诗。

北京冬奥会开幕后，袁卫国每日观看新闻，先后创作了《七绝-贺北京第二十四届冬奥会隆重开幕》《七绝-北京冬奥会中国第一金》等多首诗，以此为冬奥会祝福，为运动健儿们加油。

10多年来，袁卫国已创作上千首富有正能量的诗词，他本人的诗词作品曾入选《当代中华诗词集成》（河南卷）、《当代百家律诗精编》等；在省、市、国家

级诗歌征文活动中，他的作品也屡屡获奖；他还获得了“中国作家金笔奖”等荣誉。如今，他是河南省老年诗词研究会、平顶山诗词研究会、市诗词楹联学会的会员。

虽是夕阳红，仍有朝阳志。袁卫国说，他会继续创作，用诗词抒发情感，用文字浇灌理想，以诗词记录时代强音，努力发扬和普及诗词文化，老有所乐，老有所为。