



## 生命不息 运动不止 鹰城“老”友展风采

□本报记者 李科学 文图

生命不息,运动不止,2月13日下午,近300位老年人在市滨河广场举行“庆冬奥闹元宵佳节”联谊活动,成为这句话的完美诠释。参与演出的团体中,年龄最大的老人已接近80岁,年轻的也有五十来岁,他们为市民献上了一场精彩的视觉盛宴。

随着生活水平的提高,鹰城老年人晚年生活也不再寂寞,培养兴趣、锻炼身体成为常态,太极、舞蹈、空竹、乐器……乐享晚年,鹰城老人精气神儿越来越好。



老人们表演舞蹈《繁华三千》

### 花式表演观众多

今年70岁的马长友作为市老年体协空竹委员会主任,一直有着把空竹这项非物质文化遗产传承下去的愿望,且身体力行。新华路湛河桥东侧河堤是他和朋友们的固定练习点,每当他们抖起空竹,就会吸引来围观的市民。

空竹、呼啦圈、龙鱼、功夫流星球、高杆空竹飞天、双人空竹、空竹叠罗汉、呼啦圈彩带、打花棍、舞彩龙……三十来位老人轮番上场,身形矫健,腾挪闪转,让人眼花缭乱,煞是好看;空竹呜呜作响,彩带凌空飞舞,传达着春的信息。

“没有十几年功力上不了场。”马长友说,空竹想抖好至少得练3年,“硕士研究生都毕业了,空竹也毕不了业。”练空竹难,身法、眼法、手法、腿法都得到位。空竹讲究旋转的艺术,得顺应它的规律;顺着练好了再逆着练,就很难了。“一开始掌握不住,人跟着空竹走;练好了空竹跟着人走,叫它往哪儿它往哪儿——这时就达到出神入化了。”马长友说,表演时总能吸引感兴趣的人,但也总有人学一两个月看不到效果而放弃,能坚持下来的不多。目前,空竹委员会共吸纳爱好者200多人。“确实费工夫。像我们经常练的,隔一段时间不练,就感觉动作不协调了,但只要坚持就会有收获,受益的是自己。”

打花棍一般手持两根手杆,击打一根花棍,花棍在空中翻飞不落。今年71岁的黄继顺打花棍已有4年。他右腿微弯曲单腿站立,左脚置于右膝上,手中同时打起两根花棍。虽然难度成倍增加,他却十分轻松惬意。跳跃的花棍像是粘在手杆上,片刻不离——如同有了生命。一招“仙人指路”引得观众纷纷叫好。

花棍都是自己做的。黄

继顺有4套花棍,冬天这套棍子外包牛皮,防滑性能好。“花棍外表软,碰着人也没事,安全。”打花棍得动脑,眼睛时时盯着,掌控熟练了花棍就像粘在手杆上,以至于有人怀疑内部是不是有磁铁。“其实只是熟能生巧,知道棍儿往哪儿走。”黄继顺说,打花棍不挑场地,还能根据个人身体状况调整,站着能打,走着也能打;身体弱了,搬张凳子坐着也能转;身体好了,甚

至可以边跳舞边转,非常灵活。

马长友也擅长花棍,先后在市体育村和市城乡一体化示范区专门授过课,培养了50名打花棍爱好者。“也希望越来越多的人加入这些运动。”他说。

### 健身锻炼益处多

6位老人身着飘逸的白色太极服,手持太极剑,身形过处,轻柔柔和、绵绵不断,刚

柔并济,花样太极剑表演引来阵阵热烈的掌声。功夫扇表演的老年人均一袭红衣,英姿飒爽;太极拳《导引养生十二法》,老人们一套拳法行云流水,赏心悦目。

这些表演者均来自市老年体协志愿者委员会。志愿者委员会共有数百名成员,当天参与表演的有36人。市老年体协志愿者委员会主任王湘玲今年59岁,练太极已有20多年。市老年体协在滨河



欢欣鼓舞队的非洲鼓表演引人入胜



两位老人舞起彩带呼啦圈

公园东门设有辅导站,也是大家固定的健身地点,太极拳、太极剑、太极刀、功夫扇、健身气功都有。“大伙儿经常聚一块儿,站点都成第二个家了。”团队常到省里参加各种比赛,还曾代表河南省参加全国比赛,获得诸多荣誉,让大家十分自豪。

一套太极剑表演的功夫,王湘玲微信里收到的未读消息就满满当当。王湘玲快人快语,干脆利落,退休前在原棉纺厂工作,以前因颈椎病非常严重,头需要用手扶着才能抬起来。太极能够疏通经络,强身健体,学习以来她的身体状况日益改善,现在颈椎已完全没有问题。队里一些姐妹以前患有“三高”或者其他慢性疾病,随着体能增强,身体各项机能指标都慢慢向好,“现在很多甚至不用吃药了”。

64岁的常红旗热爱舞龙且富有激情。他身形灵活,满场奔跑,脚步时疾时徐,彩色长龙凌空飞舞,气势满满,偶或跃起将长龙抛出,长龙仿佛活了一般跃向空中,随即又稳稳落入他手中。几个回合下来,他脱去外套,只着一件衬衣,脸上洋溢着汗水和喜悦。

“舞龙练了4年,身体没有一点毛病。”除非刮大风或者下雨,常红旗每天一个小时舞龙雷打不动。虽然舞完特别累,但累得十分惬意。“人还是要活动,我现在眼不花、耳不聋。”

### 心态年轻欢乐多

长长的发髻、艳丽的红裙,看装束就知道这支舞有着浓浓的民族风情。平顶山阳光民族舞蹈团的新疆舞热情如火,舞蹈活泼优美,步伐轻快灵巧,富有感染力,将现场气氛推向一个小高潮。

今年50岁的康秋梅是团里年龄最小的,也是负责编舞、教舞的老师之一。她热爱舞蹈,尤其擅长新疆舞。她的一些学员也成了老师,建立了舞蹈队。年龄大的队员已有70多岁,依然极富热情,跳起来也毫不扭捏。新疆舞本身就很有趣,学习中总是充满了笑声。

新疆舞、藏族舞、盘子舞、印度舞……对康秋梅来说,这些舞蹈带来最多的是快乐。新疆舞节奏感强,热情奔放,“能释放自己的欢乐,大家都特别开心。”有时家里的事情多,感到累,一跳起新疆舞整个人都自由了,轻松愉悦。和朋友们在一起,心态也更加年轻。

市老年体协摄影委员会诸多成员用相机记录了老人们的风采,定格着一个个美好的瞬间。市老年体协副秘书长王仲平说,老有所乐、老有所为,鹰城老年人余热生辉、风采不减。市老年体协志愿者们在平顶山火车站、市客运中心站、鹰城广场等都设有志愿服务点,进行社会公益活动。

今年1月份疫情防控期间,市老年体协多名成员也主动加入社区疫情防控工作。“很多老人年龄已非常大,有些已近八旬,仍在尽力献出自己的一分光和热。”