叱咤商海拼搏半生 年近八旬研习唱功

刘层云：绚烂至极归于平静

□本报记者 吕占伟 文/图

眼前的这位老人身穿粉色休闲运动上衣，脚蹬运动鞋，眉目慈祥，充满活力。如果不是满头的银发，很难让人将她与年近八旬的老人联系在一起。

她叫刘层云，今年77岁，家住市城乡一体化示范区建业桂园小区。前半生在商海中劈波斩浪，晚年与花草戏文为伴，“绚烂至极归于平静”是她一生的真实写照。

刘层云在唱戏

商海起伏锻造女强人素质

“看，这是孩子最近给我买的无线麦克风，我唱戏经常拿着它。脚上穿的运动鞋也是孩子给我买的。”4月19日上午9点多，在建业桂园小区一处休憩长廊，刘层云满面春风地说。

“真羡慕刘姨的这种状态，孩子孝顺，她自己心态阳光，我们经常一起在院里跳舞唱戏。”60岁的同院居民周建华说。

刘层云是郏县人，1970年，她跟着新婚的丈夫来到平顶山市区。丈夫当时是平顶山矿务局总医院（今平煤神马医疗集团总医院）财务负责人，她则到市糖烟酒公司上班。1986年，该公司实施人员分流，刘层云下海经商。

从骑自行车为零星的客户上门送饼干、糖果、蛋糕等食品，逐渐发展到在市区繁荣街拥有一家35平方米的店面，2000多元的本钱在刘层云手中逐渐有了溢出价值。随着经营的发展，她又换租了一间40多平方米的门面房，买了一辆送货用的三轮车，还雇了一个工人。

1995年，50岁的刘层云已经拥有3个货品仓库。然而天有不测风云，仓库在一次大火中付之一炬，损失六七十万元。

“事情发生的当天，我正在市工人文化宫学跳交谊舞，老伴骑车来找我，我听说后并没在意，第二天该怎样生活就怎样生活。事后，很多人都佩服我的心理素质。”刘层云说。

接下来，她又在市区办食品加工厂，但在买了机器设备准备投产之际，却被有关部门告知此处要拆，生意就这样泡了汤。后来，她又代理了北京一个孕妇装品牌，却因在一次进货途中膝盖积水严重影响行动和休息，只得叫停了生意。接着，她靠投资修路等建筑生意翻了身，却又在涉足房地产开发时赔了个精光。“那个时候，我手里仅有1万多元的积蓄，靠着单位的退休金生活。”刘层云说。

退休生活更加丰富多彩

商海中的拼搏进取精神造就了刘层云不断挑战、提升自我的生活态度。她在49岁那年拿到了小轿车驾照，退休后，她同老伴去过国内的许多景点，还游历了新马泰、韩国、南亚以及欧洲的七八个国家。

“在法国巴黎，那里的老太太七十多岁了还在开车。我还去过水城威尼斯，很遗憾没记下日记，许多旅游见闻都记不清了。”刘层云透露，在市区的旧居中，她外出旅游的照片留了有好几箱子。

近年来，刘层云又迷上了唱戏。“像《朝阳沟》《花木兰》《梁祝》里的唱段我会唱不少，身边的人都夸我记忆力好哩。”谈起唱戏，老人眉飞色舞地讲起了自己通过手机学习发声、鼻腔共鸣等技巧。

“只要你的心中充满阳光，生活就会一片美好。”刘层云还透露，自己在晚年学会了使用微信，有时候还跟着别人一起拍抖音。

3年前，刘层云的老伴离世，在本市工作生活的3个孩子对她更加关注，同住一个小区的儿子经常开车载着她出去散心。刘层云住一楼，有个独立的小院，平时种种菜，养养花，喝喝茶，唱唱戏，直言对自己的晚年生活很满意。

“刘姨的一生经历风风雨雨，奋斗过、失败过，可是从不气馁，晚年生活很丰富，人缘可好，我们都很佩服她。”63岁的居民王凤说。

崔廷勤：彩龙当空舞 体健乐开怀

□本报记者 李科学 文/图

4月18日上午，市河滨公园逢春苑门前空地上，十多条八九米长的彩龙凌空翻飞。舞龙者都是退休的老年人，个个神采奕奕。

67岁的崔廷勤毫无疑问是舞龙队的中心人物，不时有人过来向他请教。作为市鞭陀龙协会下辖舞龙总队的队长，每天一早，他就和老伴儿徐翠荣从和顺路惠泽园小区的家中步行来到市河滨公园，带着队友们舞健身龙。一条条彩龙当空舞起，吸引了诸多市民的目光。

从抖空竹到舞龙

通常来说，在某个项目上闯出名堂的，大多身怀不止一种绝活儿，崔廷勤也不例外。他原本是名个体工商户，55岁退休后在公园、广场锻炼，2011年开始抖空竹，还在全国大赛中获得过空竹舞龙金奖。2018年，感觉年纪大了，体力不如以前，他改练了更柔和的健身龙。

“4年前，平顶山基本还没有舞龙的。”崔廷勤说，自己常到全国各地参加民间大赛，看到外地的舞龙运动，自己回来后也做了一条打算试试。“在平顶山火车站广场练习，头天都没舞起来，第二天才玩起来。”后来，平顶山举办全国鞭陀龙大赛，从湖北襄阳来了一位舞龙名师。大赛结束后，崔廷勤硬把对方留下住了一晚，第二天拉着对方现场教学。从那之后，平顶山的健身龙算是起了步。

兴之所至，徐翠荣也舞了一段，不多时已微微出汗。多年来，两人一起抖空竹、舞健身龙，其乐无穷。“最开始在鹰城广场舞龙，一年后人越来越多，一部分就挪到公园了。”徐翠荣说。

虽然当天阳光不错，风却比较大，不易舞。“看来今天要早点收喽。”崔廷勤说，舞龙要顺着风向，逆风时就得向背后舞，都需要训练。“一二级微风最适合，大风天儿就不适合舞龙了，阻力太大。”

队友相聚乐无穷

舞龙看似轻松，但想舞好还真不容易，需要全身协调配合，比如摆臂、移步、旋腰等，体力够的还穿插着各种武术、跳跃动作，非常好看。徐翠荣说，年纪大了，复杂的动作做不来，主要是“玩个手样”。场地上，不少老年人手持龙头绳索，认真地练着“8”字基本功。一曲《天地龙鳞》慷慨激昂，大家满含热情，各色彩龙随着音乐律动上下翻飞。

崔廷勤专门录制了5套健身龙教学视频，共40个动作，其中不少是自创的，像“骏马勒缰”“回头望海”等都是难度很大的自创动作，“第6套马上也要出来”。队友们经常在微信群里交流舞龙技巧，疫情防控期间无法出门健身时，微信群里就格外热闹。

据不完全统计，如今舞龙总队已发展到200余人，固定在市河滨公园的有50人左右，以老年人为主，大家谈天说地，感情十分好。“有时舞到晌午高兴了，还在树底下跳舞。有人说，老崔领着一群‘疯子’。”徐翠荣笑着说，“别的不说，大家一起高兴高兴，锻炼身体是真的。”

崔廷勤舞健身龙

期待队伍更壮大

“这好舞吗？我们能试试吗？”说话间，有市民拿起一条长龙试着舞了几下，虽然有点手忙脚乱，但十分感兴趣：“退休了没事干，看这里气氛挺好的，也想来试试。”

“崔老师，把她加咱微信群里吧。”老学员任伶俐带着朋友贾素梅走了过来。贾素梅退休后开始学舞龙，刚加入没多久，“自从练了舞龙，感觉全身都有劲儿了。”退休的谢红丽家住中兴路，每天上午家里一收拾完就急着往这儿赶，“崔老师教得好，有耐心，舞龙队的人也都处得不错，有说不完的话。我特别喜欢这里”。

“舞龙对锻炼肩、颈、腰、腿、眼都有好处。队里不少老伙计自从练了这个，肩周炎、颈椎病慢慢都好起来了。我教的学员很多，现在比我练得好的大有人在，青出于蓝而胜于蓝。”崔廷勤高兴地说。如今，舞龙总队在全市已有好几个分队，受到了更多人的关注。“我今后会努力地在平顶山大力推广健身龙，希望更多人能加入进来，爱上这项运动，把它发扬光大。”崔廷勤说。