

空竹“抖”出健康晚年

□钱国宏

“乐手无踪洞箫吹,精灵盘丝任翻飞,小竹缘何成大器,健身娱乐不思归”。这首诗,就是对我晚年抖空竹的真实写照。

休假期间,在老友的陪伴下,经常到公园闲转。发现公园内有位老人常在空地上玩一种木陀螺,技艺非常娴熟,而且那个木陀螺在上下翻飞的过程中发出奇异的声响!我当时来了兴趣,结果一打听才知道:人家玩的不是什么木陀螺,而是一种传统的技艺:“抖空竹”!

看得心里直痒痒,于是,我也偷偷学起“抖空竹”来。先是打电话给远在山东的女婿,托他从济南买回几个空竹来——原来抖空竹这项活动在当地非常盛行。然后,我又从书店买来好些抖空竹的书籍和示范动作影碟,开始自学。

刚开始,手里的棉线绳不是缠少了就是缠多了,弄得空竹一会儿滚到地上、一会儿飞出老远,我一会儿捡空竹、一会儿缠线,忙得全身是

汗。渐渐地,手里略有了“尺度”,有板有眼了:比如何时手提、何时手送,何时抖动、何时加速等。听着空竹在空中飞舞、旋转时发出的嗡嗡声,心里别提有多美啦!

我天天到公园去练习,在众目睽睽之下,开始由门外汉逐渐变成了“竹痴”!双轮空竹启动时,我就学会了直接起动法和捻转起动法两种;单轮空竹启动时,我学会和掌握了绕线起动法、捻转起动法和脚蹬起动法。空竹的旋转脱扣对我来说是一关,空竹起抖拉过程中,需要解扣或调整内外线的位置,如果不能及时脱扣,抖空竹就“落”了,前面的动作就白费了。我闭门研究脱扣方法,自己琢磨出了转体脱扣、倒杆脱扣、甩绕脱扣三种方法。

在老友们的帮助下,我逐渐掌握了“金鸡上架”“翻山越岭”“织女纺线”“夜观银河”“二郎担山”“抬头望月”“鲤鱼摆尾”“童子拜月”等一系列动作。后来,我又开始研究多

人抖空竹,实行“集体转”“二人转”和“接力转”。活动时,只见广场上七八位老叟手舞银绳,空竹飞转,嗡嗡声此起彼伏,俨然穿越到了汉朝的宫廷,正在演奏编钟大乐!我和老友们相互配合,“研制开发”出了“蚂蚁上树”“金鸡上竿”“直上青云”等高难度动作,实现了抖空竹的大飞跃!

抖空竹有很多好处,脑、眼、身、手、脚等各个部位都得到了很好锻炼,可有效防治肩周炎、颈椎病等病症;而且还能促进全身的血液循环,提高四肢的协调能力,提高灵敏性,延缓衰老。另外,我在抖空竹时,心情舒畅,呼吸自然,血液循环加强,物质代谢也得到改善,高血压、动脉硬化等也得到了缓解。还有一个重要的收获:抖空竹运动对胃肠道消化系统起着机械性的刺激作用,能改善消化道的血液循环,提升消化能力。抖空竹,治好了困扰我多年的便秘病。用老友们的话说,是“快乐了精神,舒活了筋血,丰富了生活,健身了身体”!

出门不带钥匙

□姜新

出门不带钥匙,是铁律。而近几年,我出门不带钥匙,不是家里用上智能门锁,可以密码或扫脸、按指纹等进门,而是有人帮我开门。

五年前丈人离世,之后丈母娘在乡下自己老宅生活两年。丈母娘中年后眼睛就有问题,丈人带她去上海也看过,说看不好,不是青光眼,也不是白内障,年纪大了越来越看不见,前些年,连碗里哪是菜哪是饭都看不出。但她还是要摸着在家里生活,反正这里是她嫁来五六十年“老家”,家什碗筷等放哪里都清清楚楚,就连青菜田里的草也可以凭自己几十年的经验拔掉。最难的是她耳背厉害,一米外别人的话听不见,由此来串门的邻居也逐渐变少。我们不放心,也终于说服了她,由单身的妻嫂回乡同住,与她一起生活。

后来,孙女要生孩子,妻嫂作为母亲自然要去伺候,这个伺候不在本地,而是遥远的宁波,而丈母娘最看好的女儿还没有到退休年龄,这让她越来越担心起来。丈母娘是个能不烦人不烦人的人,七想八想后竟然实施了“谋划”很长时间定下的过激行为,好在送医院及时。医院回家后不久,妻子不再上班,把她母亲领到我们家陪着住。就这样,丈母娘与我们生活起来。

刚到我家时,丈母娘头晕、咳嗽,睡觉起床都得当心,因帕金森症,手不停地颤抖,吃饭时碗底与桌面咚咚地响个不停,同时她还有高血压等老毛病。妻子放弃了原来饭菜八成熟做菜法,饭菜做得很烂,一日三餐还荤素粗粮什么的搭配好,丈母娘吃得很称心,估计不再思前顾后,长得白白胖胖。

除了饮食当心外,妻子还每天下午挽着她的手臂,在小区里慢悠悠走一圈,有四五百米。这样的锻炼,除刮风下雨外,雷打不动,夏秋日四五点左右,走树荫下;春冬日三点左右,晒太阳补钙。

那在家时,一个近乎眼瞎耳朵聋的人,长长的时间又能做什么?丈母娘摸索出一套敲手臂与大腿同时在家里走来走去的健身法,嘴上还一个数字一个数字地念。老宅有门槛,城里房子没门槛,我家又有阳光房,冬暖夏凉。门口到阳光房,转身到卫生间,还真的是长长的数十米——就这样,丈母娘慢慢地走,累了硬质沙发上坐下来敲臂腿。夕阳西下,就去把门打开一条缝,等我回家。

我回到家,先是和坐沙发上还在“做功课”的丈母娘说一声“到屋里了”,随后与丈母娘一起上桌子吃晚饭——妻子等我进门就把饭菜端上桌子。晚饭后,我就给丈母娘念书。我的主要想法是防止丈母娘脑子没有信息接收,脑子退化,患上老年痴呆症。我念的内容五花八门,哪天不念,她还要念叨呢!

这门就是丈母娘帮我开着的,留一条缝。缝外,有她一天的期盼;缝内,有她一天的满足。

老先进发挥余热 聚焦家门口的幸福

□李斌 于千摄

11月24日,“光荣在党50年”的75岁魏洁英和崇川区钟秀街道百花村社区网格员、居民分享学习党的十九届六中全会精神,畅谈“两个一百年”奋斗目标愿景。

魏洁英,曾获得过江苏省工会工作先进个人。退休20多年来,担任崇川区钟秀街道百花村社区花样奶奶志愿服务队长。



母亲的脸色

□夏学军

有一天,玩了一个有意思的小测试,在十二种颜色的图片里,哪种能代表你的母亲。我让十五岁的儿子选,他毫不犹豫地选了绿色,理由是“妈妈总是说不该吃垃圾食品,要吃绿色的”,我大笑不已。如果让我选,我该选哪个?

母亲今年正好七十岁,身体健康,与我同城不同住,身边有父亲的贴心陪伴,才能令我安心地工作和生活。我觉得如果只用一个颜色形容母亲,肯定是不够的,这么多年来,温柔、漂亮、善解人意、能干的母亲深深地影响了我。

小时候,母亲有一套淡蓝色的裙子,比天空的蓝还要明亮,上面有同色系的刺绣小碎花,像极了母亲

温柔的性格。每当看母亲穿它的时候,似水的温柔如春光弥漫,周遭的一切都变得无比顺眼起来。

黄色,一个充满希望的色彩。小时候一旦头疼脑热,免不了依偎在母亲怀里撒娇,母亲摸摸我的头,握握我的手,然后问我想吃什么啊。只要是母亲在的地方,就是世界上最温暖的角落。

绯红色,是一种红里带蓝的色彩,用它来形容母亲的能干再合适不过了。退休前母亲是一个企业的工会主席,日常工作细碎又忙碌,需要超常的爱心、耐心和细心才能做好这份工作。母亲的工作常态我很少见到,但是家里那些荣誉证书告诉我:母亲很出色地完成了工作!

茶余闲谈

我特别羡慕父母相濡以沫的感情。有一年,父亲被派往外地工作一年,时年四十七岁的母亲当听到父亲打来的电话时,总会像一个恋爱中的女孩儿似的飞奔着接听。“老夏,你给我打电话啦!”“你这会儿不忙啦?”我笑母亲这么大年龄怎么还有颗少女心呢?母亲说不能让在外工作的父亲为家里的事情操心,她能解决家里的一切问题。那一年间,妹妹顺利考取大学,奶奶来家里养病两个月,我的初恋无疾而终,母亲照样在年底拿回一张荣誉证书。这时候用粉紫色来形容母亲最恰当,外柔内刚,又不失优雅。

每个妈妈都不同,相同的是每个妈妈都是天使下凡,希望岁月能善待她们,余生顺遂!

晚晴周刊投稿邮箱:
jhwb10000@163.com