



俏夕阳

# 舞出健康,跳出别样“夕阳红”



□记者 杨颖琦 文图

随着春天的到来,万物复苏,休整了一个冬天的身体也急需得到舒展。在中心城区航天公园的小广场上,一群老年人用他们的热情与活力,激活晨起的市区。

每天早上8点,叔叔阿姨们就陆续来到公园前的小广场集合。他们中年龄最大的已过古稀,最小的也年过半百,但岁月似乎并未在他们身上留下太多的痕迹,取而代之的是由内而外散发的朝气与活力。音乐响起,大家瞬间进入状态,伸展、扭腰、踢腿,每一个动作都做得认真且到位,他们的脸上洋溢着幸福与满足的笑容(右图)。大家的舞蹈动作既有传统广场舞的基础步伐,又融入了一些现代舞蹈元素,使得整个舞蹈看起来既充满了生活气息,又不失时尚感。

“我们跳广场舞不为别的,就图个开心、健康。”刚跳完一支舞的卫香梅一边擦着额头的汗水,一边笑着说。她告诉记者,自己从小就十分喜欢舞蹈,但因为忙于学习和工作,就一直没有好好跳过。退休后,自己的时间充裕起来,但总觉得缺少点什么,于是,她报名了老年大学舞蹈班,也在市文化馆学过舞蹈。2015年的一天,家住航天公园附近的她偶然看到公园里有一群老人正在跳广场舞,而且跳得很不错,她就决定加入其中,继续舞蹈爱好,这一跳就是10年。“这些年,除了遇到特别恶劣的天气,我们都会相约一起跳舞,有时候下着小雨也不缺席。”她说。自从加入了广场舞的队伍,卫阿姨不仅结识了许多志同道合的朋友,身体也比以前硬朗了许多。“以前老是腰酸背痛的,现在跳跳舞,浑身都轻松了,心情也好了。”卫阿姨的话语

充满了对广场舞的喜爱。

其他阿姨们听了也表示,广场舞已经成为她们生活中不可或缺的一部分,“两天不跳就觉得身体硬得慌”。据了解,这支广场舞队伍已经跳了十几年,起初只有寥寥几人,随着时间的推移和大家的口口相传,越来越多喜欢跳舞的人加入。舞蹈队里还有不少男士“加盟”,年逾七旬的周振宇就是其中一员。“每天最期待的就是这个时候,大家聚在一起,跳跳舞、聊聊天,感觉特别好。我们还经常参加一些比赛和表演,这让我们觉得自己的生活更有意义了。”周振宇说。

为了提升舞蹈水平,他们还邀请过专业的舞蹈老师进行指导,学习新的舞蹈动作和编排技巧。卫阿姨去福州儿子家小住时,也不忘学习外面流行的舞蹈动作,回来就马上教给大家。除了日常的锻炼和比赛,大家还一起参与社区的各项文化活动,为丰富居民的业余生活贡献自己的力量。

在采访过程中,记者发现,叔叔阿

姨们不仅在舞蹈上追求精益求精,他们之间的团队精神和互助友爱也令人感动。跳舞时,每次看到有人在旁边看着跃跃欲试,大家都会拉着一起跳,动作不标准也没关系,重在参与。学习新舞蹈动作跟不上节奏也没关系,大家会主动帮助,耐心地一遍又一遍地教,直到完全掌握为止。“我们是一个团队,就像一家人一样,大家相互帮助、相互支持,才能一起走得更远。”卫阿姨的话道出了所有队员的心声。

时间不知不觉来到10点多,大家在欢声笑语中结束了今天的跳舞生活。如今,广场舞已经不仅仅是一种健身娱乐活动,更是一种文化的传承和交流,它让这些退休后的老人们重新找到了生活的乐趣和价值,也让他们的晚年生活变得更加丰富多彩。

在这个小小的广场上,这些老人用精彩的舞蹈诉说着对生活的热爱,用灿烂的笑容传递着积极向上的精神风貌,为我们展现了一幅别样的“夕阳红”画卷。

来到河津渡,游船飞河涧。悬崖两岸峙,河面百丈宽。攀登梯子崖,心跳气又喘。扶链缓口气,再把山崖攀。忽遇一老妪,与儿同下山。问其今高寿,儿说八十三。吾把拇指伸,夸她不简单。她说这有啥,去年登华山。我自愧不如,奋起再攀登。跨上将军台,来到一线天。侧身山夹人,挤过鬼门关。山桃吐蓓蕾,春意暖人间。漫步观景台,大河分晋陕。放歌抒豪情,开怀向晚年。

盼,开上枝头

翘首春天  
蓓蕾硬成芽尖  
路过春天的诗人  
捏了捏

春风里闲坐

一盘棋,两杯茶  
一朵那年的杏花  
缓缓落在  
对面那张空椅上



## 家乡的“米齐子”

□曾五元

民以食为天,食以味为先。在我的家乡新绛阳王、万安一带,人们将面条称为“齐子”,尤其是喜欢吃“米齐子”。“米齐子”是新绛县汾南地区男女老少喜爱的传统美食之一,其特点是色香味俱佳,劲道、滑爽,咸酸可口、鲜香软糯,乡土风味尤为浓厚。不论哪家哪户,遇到红白事,办事当天早上都会请亲朋好友吃一顿“米齐子”。至今,在汾南地区的许多村庄还延续着这个习俗。

新绛“米齐子”就是在煮好的米汤里面煮面条,加上白豆、豆腐、白萝卜、红萝卜,再用热油烹调姜末、蒜片、葱花,倒入锅里,加入食盐、鸡精等调料,然后再倒入汾南人自酿的柿子醋,连吃带喝,美味十足。小时候,我常常跟随大人们到亲戚和邻居家吃“米齐子”,吃起来香香的、酸酸的,仿佛有小精灵在自己舌尖舞蹈似的,让人回味无穷。

说起“米齐子”,还有一件令我印象深刻的事。

俗话说:“冬天冷不冷,就看十月初九。”1987年农历十月初九正是我结婚的日子。结婚前一天,还是艳阳高照、万里

了。七八个人围坐一桌,先给每桌摆上4个小菜,外加一盘汾南白馍片,随即将一盘热腾腾的“米齐子”端上桌。食欲大增的人们就着桌子上的小菜,大口大口地吃着、喝着“米齐子”,一碗不够,就再盛一碗。虽然天气寒冷,但吃过“米齐子”,大家心里都热乎乎的。

1986年,我来到新绛县古交乡上班,两年后又到当时的新绛县委组织部工作,一晃30多年过去了。这些年来,每逢亲戚朋友家中请客,我都会早早赶过去,美美地吃上两三碗“米齐子”。可以说,偶有一尝,情思满怀。现在,生活条件好了,人们在做“米齐子”时还会放一些猪肉丝、油炸豆腐丝等。这样一来,“米齐子”的味道更加美味,让人难以忘怀。

不管世事如何变迁,不管生活条件如何改善,我都忘不了家乡的那一碗“米齐子”,它不仅仅是一种美食、一种习俗,更成为我的乡愁的一种寄托。

月是故乡明,味是家乡浓。家乡是我心神向往的地方,永远是我梦中的天堂。家乡的“米齐子”,有着家乡的气息,更有着家乡的情感。我爱家乡的“米齐子”,更爱我的家乡。

将“米齐子”端下火,就可以开吃

## 游黄河大梯子崖(诗二首)

□卫学民

(一)

大禹治水凿龙门,华夏九州定乾坤。文明古国五千年,母亲河畔龙旗飞。九曲黄河天上来,晋陕峡谷传神韵。悬崖绝壁天梯挂,鬼斧神工始北魏。山巅屯军建城堡,一夫当关敌万人。滔滔黄河流不尽,巍巍吕梁说传奇。回首八十三年前,梯子崖上杀声急。黔军血战小日寇,气吞山河鬼神泣。抗日健儿今何在,江山如画祭英雄。

(二)

午后丽日暖,雨后景色鲜。结伴游龙门,大桥越天堑。驱车峡谷行,脚下波浪翻。

## 春天的雨(外三首)

□赵希康

小脚丫踩开

板结的田野

愣是把春天

从里面拽了出来

### 梅的心事

婚纱一披

再轻拈丹砂点红唇

静待播春人

### 春风里闲坐

一盘棋,两杯茶

一朵那年的杏花

缓缓落在对面那张空椅上



▲守望 记者 杨颖琦 摄