

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,而且跳得很好,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



中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。



老年文苑

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,
江山如画祭英魂。

(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。

来到河津渡,
游船飞河洞。
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,
奋起再登攀。
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。

春天的雨(外三首)

□赵希康

盼,开上枝头

小脚丫踩开
板结的田野
愣是把春天
从里面拽了出来

翘首春天
蓓蕾硬成芽尖
路过春天的诗人
捏了捏

梅的心事

春风里闲坐

婚纱一披
再轻拈丹砂点红唇
静待播春人

一盘棋,两杯茶
一朵那年的杏花
缓缓落在
对面那张空椅上

美食

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

无云,但到了深夜,突然大雪纷飞。结婚当天早上六点半左右,父亲将我叫醒,我走到院子里和父亲、哥哥们配合做饭师傅,拿火柱捅开师傅前天用砖和泥垒好的3个旋风炉子,放入适量兰炭,将铁锅抬上去,加水。接着,母亲和嫂子们将淘洗干净的小米和提前泡好的白豆倒入冷水锅中,让其慢慢熬煮。

到了七点左右,村里帮忙的人陆续来到家里,一起准备小菜,即油烧辣椒、拌咸菜丝、拌红萝卜丝、霸王菜。等小米汤煮至浓稠、白豆熟透后,哥哥们将两口大锅逐个抬放在地上。嫂子们将从面条加工厂取回的细面条均匀撒入剩下的一口大锅中,并放入豆腐条、白萝卜条、红萝卜条。与此同时,师傅也把炒锅放在炉子上,炒“米齐子”所需的调料。经过三翻两煮,面条熟了,师傅把炒香的葱姜蒜片及食盐、鸡精等调料,倒入煮沸的锅里并立即盖上锅盖,锅里传来一片“滋啦”声,扑鼻的香味也随之溢出。最后再倒入汾南人自酿的柿子醋,撒上一把香菜段,使味道更加浓香。这样,“米齐子”就做好了,不仅味道独特,而且富有营养。

将“米齐子”端下火,就可以开吃

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。

拍客



▲守望 记者 杨颖琦 摄