



俏夕阳

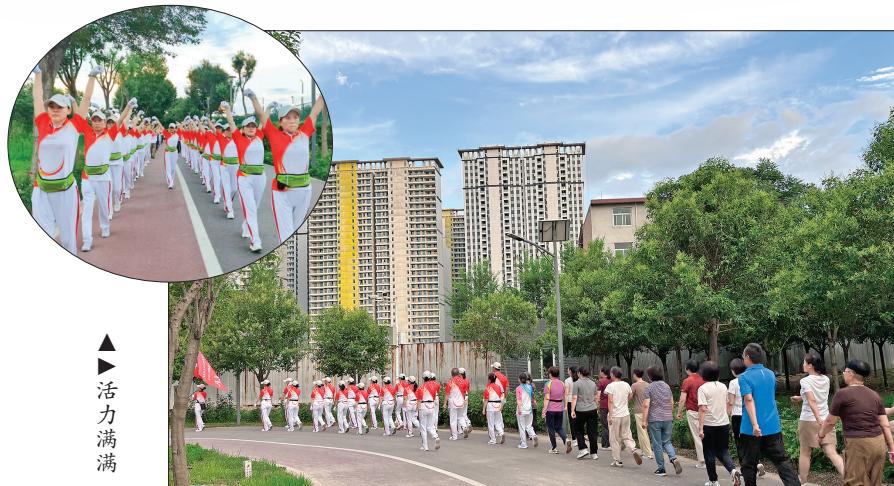
迈开腿，每天都是新的开始

□记者 杨颖琦 文图

体重超了、腰围大了、慢性病渐渐找上门了……今年，“体重管理”等话题频频冲上热搜，健康生活成为全民共识。在这样的运动热潮下，盐湖区金海湾社区禹都公园科学健步总队的队员们用脚步丈量健康，用热情拥抱生活，走出了属于自己的健康密码。

这是一支由市民自发组成的健步走队伍，他们中，年龄最大的有75岁，最小的只有十几岁。队员们来自各行各业，在工作中扮演着不同的角色，但在这里，他们都怀揣着对健康生活的向往，以坚定的步伐，共同追寻更好的自己。队伍中，有退休职工，曾经忙碌于工作，如今在健步走中享受悠闲时光；也有上班族，在繁忙的工作间隙“偷得浮生半日闲”，用健步走释放压力。

禹都公园科学健步总队的成立，源于几位退休老人的一次偶然相聚。2022年，退休后的段太珍和老伴王会琴在西安暂居时，注意到西安城市运动公园里有一群老人伴随音乐有节奏地走路，细细询问后，才知道这是当时流行的骏马科学健步走运动，不仅能锻炼下肢力量，还能通过各种舒展动作活动全身。了解后，两人在西安潜心学习了两个月，随后将这项运动带回运城。刚开始，队伍只有四五个人，大家在小区里小范围地锻炼。然而，随着口口相传，越来越多的人被吸引过来，队伍逐渐壮大，到现在已经有上百人。他们便于2023年将锻炼地点转移到小区附近的禹都公园，从此便



活力满满

开始了团队协作。

就这样，无论严寒酷暑，在傍晚时分的禹都公园总能看见这样一群身着统一队服、充满活力的健步走队伍。

傍晚7时，队伍准时出发。队员们迈着整齐有力的步伐，沿着禹都公园的步道前行。周围景色不断后退，湖水在阳光的照耀下波光粼粼，步道两旁的花草树木也随着微风轻轻摆动，仿佛在为他们加油助威。

在这支队伍中，一位被大家亲切地称为“贾奶奶”的队员格外引人注目。她今年75岁，是队伍中年龄最大的。随着年龄增长，贾奶奶的身体每况愈下，体重超标、爬楼困难等症状接踵而至，让她苦不堪言。在朋友的推荐下，她加入了禹都公园科学健步总队。起初，她步履蹒跚，跟不上队伍的节奏，但她并未放弃。

在队长和队友们的鼓励与帮助下，她坚持每天锻炼，风雨无阻。坚持下来，她的身体状况逐渐改善，体重减轻，各项身体指标也趋于正常。现在的贾奶奶，精神矍铄，走起路来腰杆笔直，脸上洋溢着自信的笑容。她说：“加入健步队是我做出的最正确的决定之一，它让我重新找回了健康和活力。”

“大家聚在一起，不光是为了运动，更是图个热闹。”在队伍里兼任摄影师的李彩平对此感触颇深。“以前自己锻炼时总是三天打鱼、两天晒网，自从参加健步走，要是哪天想偷懒不来，群里就有人提醒‘某某咋没来？是不是偷懒啦’。所以只要有时间，我就一定会来。”如今已坚持两年多的李阿姨，体重减轻了20斤，困扰已久的胃病也奇迹般地好了，走起路来身姿挺拔，说话底气十足。

除了身体上的变化，队员们的精气神也越来越年轻。“通过持续的锻炼，我的睡眠质量提高了，身体感觉变得更加灵活、轻盈，精神状态也更加饱满。同事们经常打趣我每天像打了‘鸡血’一样，比他们年轻人都精力充沛。”队员宋新莉笑着说。

如今的禹都公园科学健步总队，不仅是公园里的一道风景线，更成了周边社区的“健康标杆”。常有居民慕名而来，想要加入队伍，大家总是热情接待：“只要愿意动，我们都欢迎！”为了让更多人受益，队伍还选出优秀队员作为教练，协助其他社区的居民组建队伍，教大家科学健步的方法。从热身运动到健步走的姿势、步幅、步频，再到拉伸放松，每个环节都有明确规范，确保大家在享受运动乐趣的同时，也能收获健康体魄。

健步走结束后，队员们会在公园的小广场上集合，进行拉伸运动。在队长的带领下，他们认真地伸展着身体的每一个部位，放松刚刚锻炼过的肌肉。拉伸结束后，大家围坐一起，分享着彼此的健步走心得和生活趣事。欢声笑语回荡在公园的上空，形成了一幅温馨和谐的画面。

随着时间的推移，禹都公园科学健步总队的影响力逐渐扩大，成为周边社区乃至整个城市的一张亮丽名片。他们用自己的行动诠释着健康的生活理念，带动着更多的人走出家门，参与到科学健步走中来。正如他们常说的：体重管理年，不光是管理体重，更是管理生活质量。年龄不是界限，健康不分早晚，只要迈开腿，每一天都是新的开始！

情调

□韩会珍

伴着虫声入眠的夜晚，于我而言是永恒的良宵。

夏秋的夜晚，最喜欢打开窗户，不仅仅是为享受自然的凉风，更多的是为了让虫声入室盈耳。啾啾、切切、喳喳、唧唧、咕咕……是深情的蛐蛐、性急的蝈蝈、缠绵的纺织娘及许多无名虫子的叫声，这些城市稀缺的虫鸣源于何处？是树枝还是草丛？当虫声音阶般循序而来，叩击着窗棂，涌进我的窗户，就如一曲曲曼妙的音乐，轻穿耳膜，流进心房，熨帖我的灵魂。我感受到来自大地深处的清凉沁进全身每一处细胞，此刻，人世间所有的恩怨悲喜全消，唯有一颗清爽、纯净的灵魂与天籁相依相谐，共享自由与静谧。

几年前一个夏夜，夜宿田园。黄昏时分是牧歌的戏台，羊倌吆喝着羊群穿过玫瑰色晚霞的幕幔，羊儿咩咩，潜伏在四野的虫鸣，稀稀拉拉不在焉地应和，此刻只是点缀——作为轻音乐伴奏，夜的序曲。半夜，当属虫子的天下，嘶啦，风拉开深夜黑色幕布，所有的虫鸣不邀而至如交响乐般撞进耳朵，月光更新银色幕布，星儿谛听，大地为台，万般演奏者源自偌大青纱帐、百亩果树林……看不见的黑暗深处，这些隐匿的生命如此活跃，此刻的我，灵魂被这些生命的

枕着虫鸣入梦

音乐激荡鼓舞，不管强弱大小，只要活着，这个世界就有一方属于自己的舞台，并留下自己生命独特的印迹。

这几年，同事们纷纷在校外繁华地段买房，除了经济因素，我万般不舍地就是楼下窗前给予我虫鸣的草地。这片草地是二十多年前学校建校时就有的，因为不在教学区域，基本没人管理，随自然风雨生长，偏僻而自由，我们称它为草地，而不是草坪；又因为它是本地本土长出的草，接地气，和家乡田野的野花、野草一模一样，所以，即使没人管理，照样长得格外欢实。春夏蜂蝶嘤嗡，晨昏小鸟歌唱，四季婴童戏耍，课间学生们也喜欢在这里偶尔打个滚，时时练习拳脚，草地成了孩子们真正的乐园。

这自由的乐园自然毫无悬念地成为虫子的家园。夏秋之夜，校园所有的虫鸣皆发自这里。从幼时起，我有深度恐惧症；青春期开始，焦虑症和失眠症伴随半生；这些年，正是这些虫鸣使我慢慢得到疗愈。风清月明之夜，伴着虫鸣，或与友人畅聊，或沉浸于写作，或宁静地读书漫忆，渐渐地我能够安然入眠。

学校放假时，这片草没人管理，就像放假的孩子们一样肆意生长，而隐伏在草地里的虫子们也像孩子们一样可爱地嚣张起来，它们时而演奏轻音乐，时而演奏交响乐，尽情地挥洒着生命的自由与快乐。这些音乐，

使没有了学生的校园少了几分寂寥，多了几分热闹。

伴着虫鸣，我还如痴如醉地享受着另一种音乐。隔着这片草地，我的窗户南边是一排学生宿舍楼，每个夜晚临睡前，总能听到短暂却令人欣喜的属于青春的嬉闹声、洗漱时哗啦啦的水声……这些生命的节律，渐渐注入我生命的源泉，有孩子们的声音陪伴的夜晚，梦也香甜。

年少时，也极喜欢笛音，那是个潮湿的年代，失去了至亲，也失去了学业，夜夜失眠。没想到在乡间的深夜里居然传出丝丝缕缕的笛音，那笛音在夜色中和着雨声，清丽、婉转、悠扬……虽然隔着雨帘，听得断断续续，却格外真切，每个音符轻轻落到我的心坎。演奏者不知是谁，但那美到骨髓、温润心房的笛音却让我终生难忘，那个雨夜，笛音拯救了濒临绝境的我。

虫鸣给予我温暖、快乐、自由、生命的强音；校园里孩子们青春的气息注入我生命的色彩、活力、丰富与意义，升华、延续着我心灵的爱之本源；雨夜的笛音给予我治愈之力，这些都构成了我人生幸福的源泉。

未来生命的黑夜里，也许会经历诸多未知，然而，因为我的灵魂中珍存着这些生命的乐音，它足以使我抵挡一切困苦，拥有一切美好。我会勇敢地走下去。

老年文苑

山村的夏夜

□陈琦

夕阳的余晖悄悄隐退，晚归的山雀还在叽叽，农家的房舍掩映在一片葱绿中，夜幕也慢慢拉起，山村的夏夜很宁静，一排排的路灯交相辉映，一片片月光，丢下碎金，大槐树下聚集不少人，街头新闻开始聊起，时不时还冒出几句蒲腔神韵。

山风

像绸缎一样徐徐飘飞，门前的溪水咕咕嘟嘟，村边的池塘里响起一片蛙鸣，萤火虫提着灯笼，飘来飘去，几声狗叫由远及近，空气中弥漫着泥土的气息，还有瓜果的香味。

竹林里发出沙沙的声音，谁家的黑猫蹿出门，诗人王维也来了，站在那为山村的夜色陶然。

诗赞蒲剧泰斗阎逢春

□张平

(一)墓碑

蒲坛名伶知多少，能获殊勋当是谁。一代宗师誉天下，期盼后来栋梁人。

(二)盛誉

“逢春”献艺赴京城，“信芳”敬佩演技精。文化“部长”称泰斗，汉城评述达顶峰。