

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，队员们的精神状态也越来越年轻。“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，大家围坐在一起，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，更是管理生活态度。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？当虫声阶阶循序而来，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，羊信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，稀稀拉拉心不在焉地应和，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。春夏蜂蝶嗡嗡，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，时时练练拳脚，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，因为我的灵魂中珍藏着这些生命的乐音，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
空气里
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。