

夫妻抖空竹 精彩度晚年



李四录、于秀花夫妇在表演《空竹龙二人转》。

■文/图 本报记者 朱红

“这夫妻俩，空竹龙玩得真好……”8月23日下午5点多，尽管天气非常炎热，但沙澧河交汇处北岸的风景区依然有不少市民在锻炼或散步。李四录、于秀花夫妇正在表演自创的空竹节目——《空竹龙二人转》，吸引不少市民驻足围观，还有市民用手机拍下视频发到抖音上，获得不少网友点赞。

李四录今年62岁，于秀花今年60岁，家住海河路附近小区。他们平时接送孙子上学、做饭做家务，其余时间用来健身。退休后，夫妻俩最初在河堤上打乒乓球，后来看到很多老人在抖空竹觉得不错，就参加培训班学习基础抖法，有空就练习，学着学着就喜欢上了这项运动。如今他俩玩抖空竹有了两年了，已经非常熟练了。

记者看到，空竹龙在李四录夫妇的手

中非常“乖巧”。随着身体的摆动，空竹龙上下翻飞，“嗡嗡”作响，时而像水波一圈圈向外荡漾，时而宛如龙在旋转、腾跃、盘旋，令围观者眼花缭乱。

李四录向记者介绍，空竹龙的头部是龙头，龙头一端连接一根软绳子，一端连接着几米长的龙身和龙尾，龙身与龙尾用彩色长布条制作而成。舞动的时候，需要用手拿着绳子上下左右挥舞，龙身龙尾跟着起伏、打转，如同彩虹环绕。“空竹龙的玩法看起来很简单，但要想舞好并不容易，需要一定的力气和技巧。”李四录说。

李四录夫妇掌握基本的玩法后，开始琢磨两人同时抖空竹的技法。他们在抖音上学习、借鉴别人的玩法，再加上自己的摸索，自创了空竹龙表演节目。“两人一起抖空竹需要非常高的默契度，需要两人将每个分解动作共同练熟练后，再将几个动作组合连贯到一起，然后再练习。要练习很多遍才能掌握技巧。”李四录说。

李四录夫妇给自创节目起名叫《空竹

龙二人转》。“每个动作都要练很多天，简单的动作需要一周左右的时间，复杂的动作需要一个多月甚至两个月才能练熟。这得天天坚持练习，一停下来就生疏了。”于秀花一边抖着空竹龙一边向记者介绍。

“这个节目共三分钟，有五六六个动作。我俩练了一年才有了默契。练的过程中空竹龙掉下来无数次，我俩再捡起来继续练。有时候也会打退堂鼓，‘埋怨’对方没做好某个动作，导致空竹龙掉下来。但更多的是总结探讨掉下来的原因，是谁的动作不规范，下次做的时候就会注意。最终我俩坚持下来，终于成功了。”夫妻俩脸上洋溢着成功的喜悦，“练习时间长了，还能增进夫妻感情，互相理解。”于秀花说。

“抖空竹可以锻炼颈、肩、眼睛，是一项全身运动。俺俩越抖越有劲儿。只要身体允许，我们会一直玩下去。”于秀花说。

记者了解到，夫妻俩的另一个自创表演节目——《呼啦圈空竹二人转》正在排练，很快就能展示。



小小柔力球 舞出健康来

■本报记者 于文博

8月17日至18日，市老年人体育协会举办了为期两天的全市柔力球培训班，邀请国家级柔力球教练员王晓红现场指导。来自全市的健身爱好者和社会体育指导员参与其中，以进一步推广柔力球运动，助力全民健身。

“这次培训主要是普及柔力球知识、学习动作。王晓红教练详细讲解了动作要领并进行示范。大家都学得很认真，练习时精神饱满、神采飞扬。通过培训，我受益匪浅。”62岁的胡小芳是此次培训班的学员之一。十几年前，胡小芳在一次户外锻炼时接触到柔力球，从此喜欢上了这项运动。“一开始觉得很好玩，练习后发现，柔力球刚

柔并济，能够活动全身，是一项很不错的锻炼项目。”胡小芳说，自己也练习过其他运动项目，但从没放弃柔力球运动。每天7点至9点，胡小芳都会和朋友一起练习柔力球。

据了解，柔力球是一项将中华传统太极文化与现代网球、羽毛球运动相结合的体育运动，既可以隔网竞技，也可以健身、表演。柔力球有平旋、侧旋、低接高抛等多种技艺，球拍翻飞间尽显刚柔并济。此外，柔力球的运动量可以灵活调节，满足锻炼者的不同需求。

“柔力球运动在漯河开展得比较早，大家自发组织起来，跟随老师或者在网络上学习，主要用

于健身。”胡小芳说，近年来，随着全民健身意识的增强，学习柔力球的人逐渐增多。柔力球爱好者展现出对这项运动的热爱，更传递出积极向上、健康快乐的生活态度。在我市各类活动中，能看到越来越多的柔力球表演节目。“作为一名柔力球运动爱好者，我希望能有更多机会参与有关培训和赛事，以交流感情、切磋技艺、增进友谊；更希望越来越多的人学习、推广柔力球。”

记者了解到，为大力推广柔力球运动项目，今年4月，市老年人体育协会成立了柔力球专项委员会，将在项目推广、骨干培训、特色团队创建等方面发挥积极作用。



王晓红指导我市柔力球运动爱好者动作要领。

征集新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，培养自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或热心公益、无私奉献，不求回报帮助他人、服务社会，传播正能量，倡树文明新风；或在养生与保健方面有独特的理念、方法等；或别具情趣、心灵手巧，在生活的某方面有特长和绝活儿；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……

如果您身边有这样的新闻

线索，请联系我们。

电话：13938039936

欢迎提供新闻线索！



时尚生活

老年人初秋穿搭 轻松穿出时尚感



很多老年人不知道怎样穿衣既时髦又舒适。这里教您一些穿衣技巧，让您在早秋季节轻松时髦每一天。

选择舒适的休闲穿搭

休闲造型更适合老年人。休闲风的服装版型比较宽松，不会像时装有束缚感。休闲风格的服装包容度也很高，完全不用担心年龄、身材等问题。

比如休闲西装搭配锥形裤，宽松的版型看上去舒适且减龄，让人显得很年轻。

秋季挑选服装时，要做到穿短不穿长、衣服要有弹性，这样才能提升穿衣的舒适度，还显得人很精神。针织衫、休闲阔腿裤、锥形裤都很适合老年人穿，可以轻松营造出时尚感。

服装色彩的重要性

挑选正确的服装颜色和配色，可以明显减缓外部形象的衰老感，让人看上去很有活力。

米色、白色、橘色、粉色都属于减龄色，还对肤色有一定的加持作用。如果担心驾驭不了减龄色服装，可以用鞋子、丝巾、帽子等单品点缀；还可将这些色彩作为配色，让

正确搭配鞋子

老年人穿鞋子可以选择两种款式，一种是中粗跟乐福鞋、奶奶鞋或短靴，另一种是舒适的休闲鞋。

对于想要改善自身气质的老年人，中粗跟鞋是很不错的选择，不会显得笨重，还对气质的提升有帮助。尤其是个子不太高的老年人，中粗跟鞋能让穿搭看上去更洋气。

但论舒适度的话，休闲鞋更适合老年人，走路不会感觉到累。不过，平底鞋一定要挑选有特色的款式，如彩色印花帆布鞋等，可以给老年人增添不少魅力，显得很有朝气。

利用饰品增强效果

完美的初秋造型少不了配饰的点缀，可以让老年人的穿衣更有时尚气息。

老年人可以选择围巾、女包、帽子这些配饰，既实用又能增强时尚效果，显得更有特色。

本报综合

人间真情

夫妻恩爱 延年益寿



图片由作者提供

退休后我俩一起学打太极拳。每天早上5点，我俩骑自行车顺着黄路往西，穿过泰山路、嵩山路，来到黄河广场。在这里我俩学会了太极拳的多种动作，体会到了中国优秀传统文化的博大精深。我俩相互鼓励、扶持，从没有间断过练习。后来我家搬家，去黄河广场太远、不方便，我俩就到新家附近的会展中心广场锻炼。这两年，随着年龄增长，我俩不再一同亮相集体活动，而是在公园的僻静处或在家里打太极拳。健身是我俩生活的重要组成部分。

我俩常在沙澧河风景区和街头公园的僻静处边散步边唱以

前学过的老歌。尽管五音不全，但我俩依然唱得很投入，沉醉在经典老歌的旋律中。一次，我俩在沙河河堤外的林荫小路上边走边唱《打靶归来》。唱到最后一句，后边有人跟着我们一起喊：“一、二、三、四！”原来是一对中年夫妻，他们伸出大拇指夸我俩真是幸福老人。大雪纷飞时，我俩会站在家里阳台上唱“北风吹，

雪花飘……”头上、身上飘几片洁白的雪花，我俩笑着拿手机互相拍照。

我俩很少在外边买饭吃，且从来不吃外卖。我常做手擀面、葱油饼、菜馍、烙馍等家常便饭，老伴会做红烧牛肉、酱香排骨、清蒸鱼等。隔几天我俩会包一次饺子，一人擀皮儿一人包，配合默契。包着饺子，我俩回忆起小时候逢年过节才能吃到饺子，感叹如今赶上了好时代，心中满是幸福。

九年前，老伴得了一场大病。我擦干眼泪，陪着他无数次到外地求医。千里迢迢举目无亲，我每天作难受累，但和丈夫手牵手、心贴心，共同抗击病魔。丈夫几次在“鬼门关”徘徊又重新回到了我身边，使我更加珍惜和他在一起的每个日子。

三年前，我意外扭伤了腿，医生说是半月板损伤，需要做手术。我不愿做手术决定回家休养。丈夫全心全意地照顾我，给躺在床上不能动的我做饭、喂水、擦洗。我怕丈夫身体受不了，他却说：“伺候你我心里特别高兴。”如今我已康复，不仅能打拳练剑，就连劈叉、踢腿等高难度动作也都能做。

开心快乐体现在点点滴滴的生活中。常有人夸我俩看着比同龄人年轻，我认为，是因为太多的磨难让我们学会了苦中找乐，是夫妻恩爱让生活美满幸福。我和老伴相约：开心过好每一天，牵手相伴到永远！



香远益清（国画）

蒋淑青 作

征稿

本版真诚关注老年人的生活。如果您平常喜欢写写画画，这里为您提供一方展示自我的平台。老有所学、老有所乐的心得，家庭生活、祖孙相处的动人瞬间，邻里、朋友之间的温情故事，外出旅行的所见所闻，发

生在身边的新鲜事，在养生、健身方面的经验等，您都可以动笔写下来，与大家一起分享。您的书法、绘画等艺术作品，或者生活中的巧手小制作等，也可以在这里展示。

投稿请采用电子版，书画作品拍成照片，写清楚姓名、年龄、地址、联系方式，发送至信箱 13938039936@139.com。联系电话：13938039936。

北舞渡古镇

■翟建春

千年康续何须论，小镇风华日日新。十里长堤莺语碎，九门古道马蹄频。渔歌吟落鲁苏月，帆影摇来山陕春。杠子馍香家况味，金汤老酒洗烟尘。

初秋

■刘国存

浅秋已闻菊花香，绿水长波向远方。自古螺湾生福地，风云四季溢芬芳。

亮的花卉。我一般在野外折一些如野茉莉花、狗尾巴草或无名灌木之类的回来插。插花不一定选用名贵的花材，要根据花瓶的特征去选择。就算是野花野草，只要能营造出独特的意境，就是一件可赏可品的成功之作。

瓶是普通的酒瓶，花是普通的枝条，调整角度，一幅意境深远的水墨画就出现在面前。

据《北方新报》

本版组稿：苏艳红 赵姬娜