

玩出健康 玩出快乐 玩出友谊

“老顽童”们抖空竹秀绝活

“我们的口号是玩出健康、玩出快乐、玩出友谊和团结。”9月23日下午，在市区泰山路附近的河堤上，几位老人一边抖动着手里的空竹，一边对记者说。这群老人因爱好抖空竹而相识，大家在一起交流、切磋抖空竹技艺，逐渐成为朋友。2014年，他们组建了“老顽童空竹艺术团”，目前这支团队共有48人，最年长者72岁。9月23日，“老顽童空竹艺术团”的发起人臧森淼和其他队员向记者讲述了他们和空竹的故事。

□文/图 见习记者 杨淇

对空竹“一见钟情”

“我对空竹可以说是一见钟情。”67岁的臧森淼笑着对记者说。2013年3月，已经退休的臧森淼有一天到河堤上散步，突然听到一阵“嗡嗡嗡”的声音，他带着好奇寻找声音的来源，在河堤的一片空地上，看到几位老人正在抖空竹，看着空竹在老人手中来去自如地旋转，他们的动作如行云流水，十分娴熟，臧森淼一下子便对空竹产生了兴趣。

从那之后，臧森淼便开始学习抖空竹。“对一件事情产生兴趣容易，能够坚持下去可不容易。”臧森淼说，刚开始练习的时候，他总是不适应空竹的旋转速度，掌握不好空竹的旋转规律。但他不灰心也不放弃，而是不断地请教前辈和老师，每天不间断地练习基础动作，技艺越来越好。

在抖空竹技艺提高的同时，臧森淼也结识了很多热爱抖空竹的朋友，这时，臧森淼有了一个想法：把大家组织在一起，成立一个团队，方便交流、切磋技艺。2014年，在大家的支持下，“老顽童空竹艺术团”成立了。

表演动作推陈出新

“老顽童空竹艺术团”中年纪最大的是72岁的宋德成。宋德成在空竹圈儿中也算是位名人，大家都知道他喜欢创新，总是对空竹和空竹表演动作进行改造，创造出新颖的空竹表演，深受大家喜欢，队员们都亲切地喊他“老宋”。

“老宋可厉害了，玩空竹时会‘一心四用’。”队员高丙离对记者说。说着大家都邀请老宋来一段空竹表演‘一心四用’。只见老宋从自行车车篓里取出自己的表演道具，他先将一顶帽子戴在头上，然后又拿出自己制作的“如意空竹拖”放入嘴中，随后将一根绑有空竹的绳子套在腰间转动起来。这时，老宋又拿出三个空竹，一个放头顶旋转，一个放大拇指上转动，一个放在嘴中的“如意空竹拖”上转动，腰间还有一个，四个空竹同时转动，“这就是老宋发明的空竹‘一心四用’。”队员张水欣边为老宋叫好边向记者介绍说。

为了使空竹旋转速度更快更平稳，老宋还专门在空竹边缘安装了钢丝环，“他这个创意挺好的，我们也都受用，这样空竹在旋转时更稳了。”臧森淼说。“我每天下午都会出来和他们一起玩空竹，如果是下雨天，我也不闲着，就在家琢磨一些新的空竹表演动作和技巧。”老宋笑呵呵地对记者说，这样一来，空竹表演会更有观赏性。



“老顽童空竹艺术团”的部分队员正在集体练习空竹技艺。



盛长安在手中转动空竹。



臧森淼正在展示空竹技艺。



68岁的刘保印边劈叉边抖空竹。

参加表演时很有成就感

老宋喜爱创新、研究新颖的空竹表演动作，而68岁的盛长安对于空竹也可谓到了如痴如醉的程度。

10年前盛长安就接触到了空竹。“开始学习抖空竹的时候的确不容易，我认识的很多人买了空竹之后，玩了没几天就放弃了。练习抖空竹除了技巧之外，还要有恒心和毅力。”盛长安说。

10年间，除了雨雪天气，其他时间盛长安每天下午都会进行抖空竹练习。“有时候是在河堤上，有时是在科教文化艺术中心广场上，下午3点左右，在这些地方就会看到他练习抖空竹的身影。”臧森淼说。

一次，盛长安去徐州拜访老师学习抖空竹技巧，返程的时候，因为一直在想着老师教的动作，行李忘在了候车厅，等上了火车才意识到行李丢了。

在采访中，盛长安还向记者讲述了抖空竹的十个基本动作，“简单地说就是‘一顶、二捞、三骗马、四点、五云、六上下、七时、八拉、九回手、盘丝过顶把势收’。”盛长安边拿出空竹边向记者展示每个基本动作，这套抖空竹动作被盛长安娴熟地展示出，引得周围市民纷纷拍手叫好。

在这支空竹队中，和盛长安一样对空竹痴迷的人还有很多。“我们接触空竹时间长的有十几年，短的有几年，大家能聚在一起，全凭对空竹的热爱。”“老顽童空竹艺术团”队员刘保印说。通过采访，记者还了解到，他们经常参加我市的体育比赛和公益活动，经常走进敬老院为老人们带去精彩表演，并代表我市去省里参加全省抖空竹比赛。

“大家都觉得练习抖空竹之后，身体素质越来越好，心情每天都很愉悦，在为别人表演的时候我们很有成就感。另外，我们也乐意去参加一些公益活动，为更多人带去快乐。很荣幸能够代表市里参加比赛，为咱市增光添彩，大家都特别开心。”臧森淼告诉记者，他们这群“老顽童”在抖空竹的道路上会一直走下去，为自己带来健康，为别人带去欢乐。

养生保健

老年人适合吃啥



每个年龄段对营养的需求不同，虽然都以营养均衡为基础，但还应稍有侧重。营养学家给了一些建议。

50岁多吃黄色食物 心脏的健康问题在这个年龄段很容易凸显出来。建议这个年龄的人群，多进行规律的运动，警惕膳食中食盐的摄入量，吃大量的蔬菜水果以摄取膳食纤维和抗氧化物质。此年龄段容易出现视力下降。叶黄素集中在视网膜黄斑上，可以帮助保护眼睛。多吃一些富含叶黄素的食物，比如菠菜、甘蓝、花椰菜、黄椒、南瓜、优质蛋类和奶类等。

60岁多吃海产品 此时，骨骼强度开始下降。钙和维生素D对骨骼强健尤为重要。年龄大的人易缺维生素B12，它能保护神经细胞、促进大脑功能等。鱼油和红肉是最好的天然维生素B12来源。海洋食物中的Ω-3和Ω-6脂肪酸，在促进眼睛、大脑和心脏健康中扮演重要角色。

70岁多吃鱼油和蛋类 到了70岁，肌肉强度锐减导致行动迟缓，经常走路、跳舞、打网球，有助于缓解肌肉萎缩和关节僵硬。继续保持吃鱼油和姜黄的习惯能帮助减缓炎症，增加关节灵活性。保护大脑和记忆力要摄入鱼油和DHA。蛋类也是保护大脑的优质食物。

据《武汉晚报》

习作园地

花木吟

□焦仁峰

春柳

惊雷一声唤梦醒，嫩芽悄悄染枝青。
纵有寒流匆匆过，绿色毅然报春浓。

夏荷

亭亭玉立身不躬，绿叶烘托花粉红。
根茎虽然陷污泥，一尘不染白如冰。

秋菊

秋来花开一层层，细长弯弯赛黄绒。
莫怪君子展蕊迟，笑付芬芳菊多情。

冬梅

漫天飞雪地冰封，草衰虫蛰树凋零。
唯你绽放枝头笑，点缀人间似火红。

竹

盛暑祁寒叶青青，风吹雨打骨铮铮。
虚心亮节谁媲美，浩然之气贯长虹。

玫瑰

椭圆小叶刺满身，花散奇香惹蜂群。
生性顽强不择地，入药观赏总宜人。

牵牛花

花底泛白上染红，绿叶陪衬朝天奉。
不攀富贵不自卑，托阳捧月度一生。

石榴花

满树花开耀眼红，云蒸霞蔚笑盈盈。
青枝绿叶遮不住，点点娇艳入画中。