

83岁“老顽童”玩转双节棍



霍喜荣在耍双节棍。

□文/图 本报记者 杨 淇

“快使用双节棍，哼哼哈兮……”一听到周杰伦的《双节棍》，许多年轻人都能哼上几句。而在我市沙澧河风景区，每天都能看到83岁的霍喜荣耍双节棍，敏捷的身手让人不禁赞叹。

看电影喜欢上双节棍

2月6日早上，记者在市区泰山路沙河桥东边的沙澧河风景区，见到了霍喜荣，他正准备开始耍双节棍。刚开始他还戴着耳套，可是一套棍法下来，身上已经出汗，霍喜荣便把耳套摘了。

“双节棍是古代流传下来的一种兵器。”霍喜荣向记者介绍说，练习双节棍是有讲究的，可不能上去就花哨地练，那样容易误伤自己。要先练习扫、撩、劈、射、点、抡等基本动作，把手腕的力量练好了，身体不僵硬了，再慢慢往下练。

记者了解到，霍喜荣今年83岁，家住泰山路中段，年轻时他就喜爱运动。“以前没退休的时候我喜欢打球，篮球、排球、羽毛球、乒乓球我都会。”霍喜荣说，退休之后，他就开始跑步，每天跑10公里左右，现在年纪大了不再跑步，开始到沙澧河风景区学武术锻炼身体。

“有一次我看到李小龙在电影里的片段，他正在耍双节棍，我当时就喜欢上了，觉得挺适合我。”霍喜荣说，他让孩子将双节棍的教程下载到了看戏机上，每天进行练习，如今已坚持了两年。“刚开始学的时候并不容易，时间久了渐渐也就

掌握了一些技巧和要领。”霍喜荣说。

坚持锻炼 结识新朋友

霍喜荣每天早上6点多出门去沙澧河风景区，早上8点左右结束锻炼。尽管现在天气较冷，但每天都有向霍喜荣请教双节棍的人。

“大家有共同的爱好，一起交流练习的心得，我们都很高兴。练习双节棍使我的身体很结实。儿女们也非常支持我，需要买什么，他们都会帮我买。”霍喜荣说。

家住市区湘江路的李光辉今年84岁，因喜欢锻炼身体和霍喜荣相识，两人总是在一起切磋交流。李光辉喜欢骑单车健身，有一天在沙澧河风景区看到霍喜荣耍双节棍还有九节鞭，感觉非常棒，就想着也练练。

“天气虽然冷，但并没有减少我们锻炼的热情。前段时间我和几个好友一起骑行了三天，先到鹿邑，再到亳州，然后再返回。”李光辉告诉记者，他虽然是独居老人，但他非常喜欢现在自由自在，充满活力的生活。

“我骑行已经十几年了，每天40公里，一年下来有1万多公里。现在身体特别好。”李光辉说。

“锻炼身体时，我结识了很多新朋友，大家每天不只是健身，还会交流思想，每人都说说自己的运动方法，相互借鉴。”霍喜荣说，他不仅要耍双节棍，还会耍九节鞭、流星球和太极剑，最近还新学了太极拳。

“其实锻炼的同时也是一种学习，我的心态就是活到老学到老。”霍喜荣说。

老人摔倒 众人施救



好心人搀扶摔倒老人。

本报记者 杨 光 摄

本报讯（记者 杨 光 实习生 李 潘）2月6日下午3点多，在市区黄河路沙河桥南侧河堤，一位60多岁的老人在河边散步时不小心摔倒，头部磕到石头上，导致血流不止。附近的市民看到后，大声呼救，沙澧河风景区的保安赶到后拨打了120，老人被及时送往医院治疗。

沙澧河风景区五标段保安班长周振付告诉记者，当天下午天气很好，黄河路沙河桥附近的河堤上，不少市民在这里散步、游玩。下午3点10分，一位穿着花棉袄，头发花白的老人在河边的石头滩上来回散步，好像在锻炼身体。但她活动了一会儿后，脚下一滑摔倒在石头滩上。

“我听到有市民喊，有人摔倒了，受伤了！”周振付告诉记

者，听到有人呼喊，他就赶紧往河边看，发现一位老人摔倒在地，就叫了几名同事跑了过去。老人的额头左侧有一道伤口，血流不止，表情很痛苦。

“我的同事拨打了120，然后用巡逻车把老人带到黄河路沙河桥桥下的涵洞口，等待急救车。”周振付说，他进行了简单询问，得知老人家就在附近，便要了其家人的电话拨打了过去。急救车赶到现场后，医生对老人的伤口进行了简单处理。老人的家人赶到现场后，跟随急救车去了医院。

2月6日下午6点，记者电话联系了摔倒老人的老伴张先生，他告诉记者，老伴今年60多岁，下午在河边散步时不小心摔伤，到医院缝了几针，目前已经回家休息。他非常感谢帮助老伴的好心人。



寒假孩子读啥书？请听老师支招

□本报记者 尹晓玉

随着春节临近，孩子们迎来了盼望已久的寒假。家长们也希望孩子利用假期养成阅读的好习惯。近日，记者采访了一些家长发现，如何为孩子选择假期读物，让他们觉得很为难。

“我儿子上小学一年级，这是他正式入小学后的第一个假期，我不希望他还像幼儿园阶段一样，一放假就每

天看动画片、玩玩具。我想引导儿子读书，但是不知道该选择读什么。”家住锦绣天地小区的市民杨蕊说。

家住海河小区的曹女士告诉记者，她的儿子上小学六年级，寒假来了，她希望找一些适合儿子读的书。“孩子一放假就想跑出去玩，要么就在家玩电脑，我特别想让他多读点书，但我水平有限，也不知道该建议他读什么。”曹女士无奈地说。

针对家长的疑惑，记者采访了市第二实验小学的刘博老师。

“放假了时间较充足，建议孩子们用心读一读文言文，尤其是圣贤经典。经典的传承能让孩子从古人的字里行间感悟到智慧的力量。

首先建议孩子们读《论语》。”刘博说，年龄小的孩子诵读经典，只要读背就行，不用过分追求理解。现在先记住，随着年龄的增长，会逐渐悟到其中的道理。

“对于六年级的学生，我建议准备一本中考或者高考必备古诗文，利用假期把里面的古诗文背诵下来。不理解没有关系，可以先背诵。这样对中学阶段的学习大有益处。”刘博说。

市实验小学老师靖立鹏建议，除了背诵经典，家长可以和孩子一起读一些课外书。推荐阅读《三百六十五夜故事》《海的女儿》《安徒生童话》《爱丽丝奇境历险记》《诺贝尔奖获得者与儿童对话》等课外书籍。

图片新闻



2月6日，在市区五一路，马路街办事处联合市书法家协会，举办了义写春联活动，书法家们现场挥毫泼墨，为居民写下一幅幅飘着墨香的春联。

本报记者 于文博 摄



为好人点赞 让爱心与温暖传递

新闻热线：0395-3139148 电子邮箱：117204572@qq.com