

湖为墨地为纸,健身养心两不误 西湖边这群人让汉字“活”了

笔走龙蛇,凤舞鹤起。只要天晴,漫步杭州西湖边,总能见到几位手提特制笔的人,以湖水为墨、大地为纸挥毫泼墨。他们神情坦然,笔下神采飞扬。湖光潋滟,相映成辉,一年四季在西湖边,这群志同道合的人都能享受别样的“慢生活”。

因地书爱上杭州

60岁的麻中富是杭州地书界一位“新人”。4年前,麻中富来到杭州,干的是保安工作。因为离西湖边近,他下班后常去那边溜达。有一次,他看人家在西湖边花岗石上写出一连串苍劲有力的漂亮字,非常羡慕,也想试试。但一上手,他却完全找不到感觉,几分钟下来手都使不上劲,回去后手腕酸得不行。后来,他每天来练,还碰到了东坡地书协会会长茅木。经对方指点后,老麻整个人都“通透”了。

只要有空,麻中富就骑着电动车,带上特制地书笔和小水桶来到四公园沿湖空地上。他打了一小桶西湖水,用特制的海绵地书笔蘸一蘸,便“开工”了。“别看动作缓慢,但写地书要气沉丹田,全身都收着劲呢。”

花岗石平整光滑,便于笔在上面运行,而且能够使水迹在上面停留几分钟,不会散。这样一来,书者怡情,过往者也可驻足欣赏,恰到好处。不一会儿功夫,便有几位游客围成一圈

观摩起来,啧啧称奇。还有几位国外友人竖起大拇指,纷纷拿出相机拍照。据说,地书界有个不成文的“规定”——用脚投票。谁的字写得好,旁边驻足的人肯定多,脚自然就多。

说实话,写字写到了西湖边,这个梦他以前想都没想过。而现在,正是因为恋上地书,老麻爱上了杭州这座城市。

练手练脑,传播传统文化

老麻的“领路人”茅木,也是杭州地书界的名人。十几年前,他在北京街头看到有人在地上写字,便足足站着看了一小时。“那时候,断桥一带已经有几个人在写地书了。”回来后,他一发不可收拾,琢磨着将这帮志同道合的爱好者聚集起来。2010年10月,东坡地书协会成立。

在茅木家里有一个书画工作室,里面摆放着各种书画用具,还有不少自制的地书笔。“我不喜欢用买来的笔,喜欢自己做,分发给会员。”老茅拿出一支能伸缩的地书笔,方便携带。“地书是一项很好的健身活动,运

笔过程就是运气的过程。”茅木说,地书讲究背力、悬力和腕力,地书不仅要运笔准确,结构合理,字间距不能过大,而且手腕一定要平,才能达到功效。”写地书时,可以将两脚分开与肩同宽,脚趾抓地,两腿伸直,腰部挺直,这个动作类似于太极里的站桩,可以更好地锻炼下肢力量。

今年69岁的茅木自幼喜好书画,集各家套路,并自成一派,从书桌,到墙面绘画,再到地书,痴迷书法一辈子。G20杭州峰会前,他还作为杭州民间文化名人的代表接受采访,代表杭州人民欢迎世界各国的朋友。“没想到我还能用这样的方式来为杭州‘代言’。”直到现在,回忆当时的情形,老茅还是有些激动。

练习地书的人,下笔如有神,脑子一定很活络。练习前,他们要背诵不少诗词,这样才能“肚里有货心里



不慌”,因此记忆力相当重要。长此以往,便能练出一个“好脑瓜”。

不仅是健身和增强记忆,地书这种颇有“文艺范”的健身形式,也是一个很好的传播传统文化的平台。茅木说,只要想学地书,他就愿意教大家,有兴趣的朋友,都可以去西湖边碰碰运气。(通讯员 徐小翔)

训练场上“虎妈” 场下“小姐妹” “嘉兴张艺谋”:老年人身边的公益教练

在位于嘉兴市区勤俭路上的建设街道文体活动中心里,每天从早到晚都有一个高亢的声音扯在大礼堂的上空,那是今年67岁的茆石霞发出的,她是一名社会体育指导员。不拿一分报酬,义务指导老年人体育健身近30年,茆石霞教过的老年人成千上万,付出了汗水和心血,也收获了快乐和感动。

训练中她是“虎妈”

“后一个人跟着前一个人舞扇,形成流畅的波浪,别抢动作,重来!”她的指令通过话筒和音箱被扩大,而就是这么一个简单的动作,当天训练重复了很多遍。

训练中,茆石霞是不折不扣的“虎妈”,甚至有的队员见她有点害

怕。“茆老师很严厉的,动作抠得特别仔细,要是没按她的要求来,就得挨骂。”今年63岁的密阿姨跟着茆石霞健身已有七八年了,她悄悄地“告状”。

将近古稀之年的茆石霞,平日里给人最大的印象就是浑身有使不完的精力,有老人说:“她就是那种充电5分钟、工作10小时的人。”据了解,目前茆石霞指导老年人开展的体育健身项目有25个,包括健身秧歌、健身球操、木兰扇、木兰剑、太极拳、柔力球、民族舞等。

如今,每一次表演的动作编排、舞台背景、音乐、服装等都是头脑灵活的茆石霞“一条龙”搞定的。就在记者采访时,一群围拢来的健身老人

说,茆老师被他们称做“嘉兴张艺谋”,一阵欢笑声中,耳边又传来了茆老师嘹亮的催促声:“快一点就位!每个人都动作快点!”

培养了不少“徒弟”

义务扎根群众性体育活动指导工作,茆石霞乐在其中,她也将这份快乐与成就感传递给更多的人,这些年来,她培养了不少“指导员徒弟”,赵仲华和邵云燕就是其中的两位。

每天早晨6点多,在嘉兴小南湖附近,赵仲华和邵云燕教一群老年人打拳,这中间年纪最大的89岁。“来打拳的,近一些的住在万家花园、三水湾一带,远一点的住在清河小区、西马桥等,大家都已经养成锻炼的习惯

了。”赵仲华说,要是有新加入,他们都会个别地从基本动作开始教起。

日复一日,年复一年,跟着赵仲华和邵云燕锻炼的老人也已有好几十人,除了打拳,还教秧歌舞、健身球等,她们也都考出了二级社会体育指导员证书。

“茆老师是一个心胸开阔的人,她从不跟人计较,会毫无保留地把本事都教给大家,因此我们也是一样,把她那里学到的本领都教给其他人。”邵云燕说。

“茆老师义务带团队,全身心扑在指导老年人科学锻炼上,她用自己的人格魅力树立了极高的威信。”嘉兴市老年体协秘书长孙祥玮表示。

(通讯员 韩瑜超)

兜住快乐

日前,2019年浙江省老年人兜球交流活动在余姚全民健身中心举行,共有来自全省各地的13支代表队共140名运动员参加。

通讯员 张辉文/摄



短消息

@杭州西湖

本报讯 昨日,2019年杭州市老年人健身秧歌、健身球操、佳木斯、可乐球、柔力球西湖分区赛交流展示活动在西湖区文体中心举行。据悉,本次活动为期两天,共吸引来自西湖区11个镇街的45支代表队600余人参与。

(通讯员 任昕)

@金华浦江

本报讯 日前,经过8天激烈角逐,浦江第五届“篮协杯”中老年篮球赛在江滨体育公园闭幕。活动旨在推进浦江中老年文体活动的进步。

(浦体)