## 居家不忘习武健体 笔耕不辍兴趣广泛

# 余姚古稀老人：身闲心不闲，“学”享生活

本报记者 王宇怀

**七彩人生**

一身素白长衫，一双黑色布鞋，银丝已爬上双鬓，精神仍旧矍铄。黄承漳今年77岁，是余姚精武会副秘书长。认识他的人都知道，他是个文武兼修的乐活老人。疫情期间，尽管宅家不出门，但黄承漳的生活依旧丰富多彩。太极拳、八段锦、书法、绘画。此外，他还主动参加抗疫志愿行动，捐出防疫手套400双。他说：“居家生活身闲心不闲，为非常时期做点‘贡献’。”

### 学武啥时开始都不晚

用时下的话说，黄承漳是终身学习的践行者。青少年时期，作为知识青年插队落户，他当了14年农民。但埋藏在心中的求学梦始终没有熄灭，他一直坚持自学，后来知青抽调回城后进入余姚化纤厂工作，凭着高中学历和自学大专课程的良好数字功底，成为厂教育科的一名老师，从事职工教育多年。后又通过考试成为全市首批工程技术人员，从事企业科研和管理工作。

黄承漳学武的时间并不算长，66岁时才开始加入余姚精武会学习武术，原因是自己的老腰伤需要进行运动康复。虽然起步晚，但他的学习劲头比谁都强。10多年来，每天清晨6点，余姚龙山文化广场上都能看到他的身影。

最开始，他跟随同会武友一同练习太极拳和八段锦，每天回家后会再操练数遍新学的动作直到融会贯通。此后，他便每日坚持，10年下来，自己的老腰伤缓解了不少。不仅如此，黄承漳还虚心求教，师承前精武会会长符飞云先后学习了吴式太极拳、42式杨式太极拳和剑、谭腿、功力拳等，在剑、扇、拳等各个武术套路上均有所造诣。

疫情期间，黄承漳仍保持着早晨五点左右起床的习惯，起床洗盥后就在阳台上搁腿、撞背、戴上口罩就近散步或慢跑，回家后联系八段锦和太极拳，中午饭后散步再小睡，晚饭后再散步半小时，全天保持足够的运动量。“宅家2个多月，不仅没有生病感冒，反而感觉身体好了许多。”黄承漳说。

### 笔耕不辍 陶冶情操

退休后，本可颐养天年的黄承漳并没有停止学习。2011年，他参加了余姚市老年大学，先后在书法班、电脑班、语音班、国画班和国学班学习。他勤学苦练，虚心求教。几年下来，技艺日渐精进，他的书法和国画作品曾参加第十四届和第十五届世界精武武术文化大会并获奖，还入展中日书法交流展，由此加入了市书法家协会。

疫情期间，黄承漳宅家下载了《书法词典》，临摹《曹全碑》学隶书，临摹《赵孟頫》字帖学行书和草书等，用行草写下《送瘟神》诗两首，支持抗疫。“老年生活就要动静相宜，每天早晨锻炼，每天下午写字画画，这样协调生活才能健康长久。”黄承漳说。

退休二十多年来，黄承漳笔耕不辍，成了小有名气的业余作者，还自费出版了影评集《无心插柳》和散文集《草根琐语》。其中，《草根琐语》一书入展全国知青作品展，被余姚当地不少中学作为励志范本，在广大师生中广为流传。无论在精武会、老年大学、街道社区，还是在文艺、体育、武术比赛现场，不管走到哪里，他总是受到大家的尊敬。

黄承漳还发动老伴参与到学文习武的队伍中，做起了老伴的老师，每天带着老伴一起打练习健身气功，和老伴一起学习画国画。两人把自己知青插队岁月时老照片里的叶家火车站、二六市魏家桥村和相岙水库用画笔记录，画下疫情期间社区志愿者值勤和巡查的场景、相隔百年医者和幼小患者互致躬躬道谢、坚持35天的16家武汉方舱医院等。

现在，黄承漳的晚年生活过得充实而有意义，正如他写的一首诗：莫道光影随水去，甘来苦尽乐安居。千载难逢新世纪，万年巧遇好桑榆。

## 春日舞翩迁

上周末，晴好天气让众多爱好广场舞的市民纷纷出动，在嘉兴范蠡胡公园广场上，一对对中老年舞者在明媚的春光里翩翩起舞，感受春光的无限美好。

通讯员 李剑铭 文/摄

**活动室**

## 运动场搬到客厅 陪孙辈上网课

# 衢州银发族居家也很忙

新冠肺炎疫情暴发，人们“宅”家的时间变多了，老年人也不例外。在衢州，老年朋友们在这段时间也没闲着：不能到外面集聚锻炼，就在家练；子女上班，陪孙辈在家上网课，带着孩子一起运动……

尽管身处疫情防控时期，但家住龙游的64岁阿婆叶英每天的常规运动项目——经脉健身操，却是一天都没落下。当然，变化也是有的，比如运动场地从原先的荣昌广场转到了自家客厅。

每天晚饭后半个小时，叶英的健身操时间正式开始。她打开电视，找到手机里的视频，再投影上去，这些时新的操作，叶英早已能熟练操作。当熟悉的旋律响起来后，叶英开始舞动起来，全套操分为上下两集，做完要花近1小时。

这几年，叶英一直坚持做健身操，还因此结识了一群经常在荣昌广场一起操练的朋友。习惯一旦养成很难改变，就像做操这件事。疫情发生后，室外做操暂时停止，于是叶英把运动场地“搬”到了家里，时间也没有变，每天晚上7点到8点。结束后，叶英还要在微信群里和老年朋友交流，不少热心群友还经常分享最新的动作视频，供大家参考。“我和老伴两人练，稍微孤单了点。”叶英说，她特别期待疫情快点过去，广场上又能恢复往日的热闹。

疫情让孩子们的寒假变长了。这段时间，因儿子儿媳已上班，家住柯城的67岁大爷毛金全接下了陪孙女上网课、检查作业等“任务”。

虽然还没开学，但孙女每天的课程排得满满当当的，几乎从早上一直要忙到傍晚，每次孙女听完课，还要完成课后作业。疫情期间，学校还安排了体育网课，孙女要在家做健身操。毛金全平时也爱打打八段锦和太极拳，疫情期间无法外出锻炼，他便和孙女一起上起体育网课，两人一同宅家做操锻炼身体。毛金全直言，孙女的体育网课也让自己沾了光，疫情期间自己“忙并快乐着”。

（通讯员 于慧超 徐红燕）