谁说骑行是年轻人的专利？

耄耋老人骑车十多年逛遍诸暨村庄

本报记者 汤晨阳

七彩人生

一辆自行车，虽然款式老旧，骑车人也年过八旬，但就是这样一个动态组合，日复一日，慢悠悠地掠过城市的大街小巷，每条路上都曾留下过那辆旧车的车辙。

骑行者，是家住诸暨市暨阳街道东湖路的傅才法，81岁的他身体硬朗。傅才法向往诗仙李白那样游山玩水的生活方式，从2003年开始，他便骑着自行车在大路小道间游走。

傅才法每天早上7点起床，去小吃摊吃完面条，便迎着朝阳，熟练地跨上自行车扬长而去。每到一个村子，傅才法就会在笔记本上记录下当天的日期，以及才刚结识的村民的电话号码。

十多年的时间，傅才法游遍了诸暨的400余个村庄。“市中心车水马龙，骑起来不痛快，再说我也都去过。我专挑那些小村庄，那里总有惊喜在等着我。”岭北的船山、西岩的东台、马剑的龙门、店口的大山坞……诸暨多丘陵山地，有时候车骑不上去，傅才法便下车推，让他印象深刻的，要数岭北的船山，“推车要2个小时才能到达。”

10多年的骑行，很多美丽的村庄给傅才法留下了难忘的印象。说起村庄游，傅才法滔滔不绝：“枫桥镇大溪村真是好，沿着5里多长的毛竹林走进去，有个大平庵，就在刻石脚下，大溪村有87座桥呢！”“枫桥镇杜黄新村有很多景点，我在那里还看到了日晷表，也算是增长见识了。”……

在游玩中，傅才法充分感受到村民的淳朴和热情。傅才法说，他至今难忘的是2008年去马剑的龙门甲村游玩时，有一个名叫费国土的村民，不仅热情地陪着他游玩龙门潭，还给他仔细地讲解景点传说，让他十分感动。

为何如此钟爱“累死累活”的骑行，坐公共交通去村庄游玩，不是更轻松吗？傅才法的回答很有趣：“对于我来说，骑车就是一种享受。我不会错过一路上的风景，路边新造了一个小公园，我经过时会停下，进去逛一逛。我对这座城市再熟悉不过了，要是哪里有新变化，便会心生激动，这座城市正在变得越来越好。”

除了骑着自行车游村庄外，傅才法还特别喜欢文学，于是骑行路上探寻诸暨文坛名人的老家，便成了“举手之劳”。“2014年，我从书上看到一篇小说，觉得写得很精彩。一看作者，是我们诸暨五泄人，叫杨绍斌。”傅才法很想去看看这位作家的生长地，于是就骑着自行车，在西青村找到了杨绍斌的老家。“杨绍斌的老家是一座老房子，房前屋后整理得非常整洁、清爽，我在村里转悠了很多圈，还见到了正在打麻将的杨绍斌母亲，并和她聊了很久。”

如今，由于年纪大了，家人不允许傅才法频繁骑车外出。在家的日子里，傅才法会坐在窗前，回忆自己曾经走过的路、遇见的人，若是想到一些奇闻趣事，还会开心地和子女分享。

老来乐

日前，台州温岭的89岁的蔡夏梅在永安桥一边听戏，一边钓鱼，一边拉二胡，一番怡然自得的模样吸引不少人驻足。

通讯员 刘振清 文/摄

老爸老妈艺术团新凤凰分团：

舞出活力 舞出健康

活动室

本报讯 日前，绍兴越城区北海街道新桥江公园的嫩荷开出新叶，一群载歌载舞的老爸老妈更是让这个公园瞬间热闹起来。“是老爸老妈艺术团新凤凰分团来表演了！”公园里的游人被艺术团成员们的精彩表演吸引，纷纷拍手称好。

孟雅娟和鲁雅红等人带来开场舞蹈《一晃老了》，充满活力的舞姿让人很难想象她们已经年近65岁了。“新凤凰分团是去年刚成立的，大家无论早晚只要有空就会聚在一起排练。”分团团长孟雅娟表示，“因为大家住得都比较近，所以平时无论是排练还是有演出活动基本没人请假，团队的默契程度比较高。”新凤凰分团是一个极具特色的分团，每个团员都擅长跳舞。“跳舞不但能够锻炼身体，还可以让自己看起来更年轻更有活力，大家都觉得跳舞是一件很开心的事。”当天编排节目前孟雅娟还扭伤了自己的腰，但她依然坚持完成了本次拉练，她对舞蹈的热爱令人敬佩。

团里的“大忙人”鲁雅红一共演出了3个节目，对于舞蹈，她尽心认真。“大家都是被孟团长召集起来的，孟团长平时会教大家跳舞。由于跳舞，大家也显得越来越年轻。”鲁雅红说。

“欢迎尼尼进入我们老爸老妈的抖音直播间！谢谢大家送的礼物！”拉练活动现场，还在抖音上进行了全程直播，老爸老妈艺术团的网红主播英子把镜头对准演员们，把她们的舞姿展现在屏幕上，让数百名观众一饱眼福。除了自己上镜，英子姐姐还现场教学，让艺术团的几位大姐轮流当主播，让她们与线上的观众们进行互动。

（通讯员 三 水）

从真经难传到开馆授课

湖州“百套拳师”心系公益传道授业

本报记者 王品燚

在湖州武术界，不能没听说过孙铁根这个名字。“强身健体练武术，练武就找孙师傅。”这句朗朗上口的打油诗中的“孙师傅”，指的就是孙铁根，一名91岁的，会百余套拳法的老拳师。

“年纪确实不小了，自家人知自家事。”虽说孙老师傅仍然走路带风、鹤发童颜，但受疫情影响，从今年年初开始，他不得不暂停坚持了70多年的锻炼习惯，“真的很不习惯，每天不打几套拳、不操练一番总觉得缺失了些什么，身子骨都没之前硬朗了。”这一切，他的儿子孙水良看在眼里，愁在心里，如何让老父亲像以前那样喜笑颜开成了一道新难题。

随着疫情向好，返校的学生临近期末，为何不将以往的武术公益培训班重新组织起来呢？孙水良心想“这些年，光是针对青少年的培训班就组织了5次，百来个孩子都因此喜欢上了传统武术。”说到这，孙水良显得有些兴奋，从小受到父亲耳濡目染的他，对于传统武术的传承也很看重，“往年我父亲也在当地组织过武术培训，可是宣传力度有限，愿意吃苦的人不多，他曾经一度认为他的武术可能失传。”

“武松独臂拳”“少林四十八打”“石链练功法”等被入选湖州市第二批非物质文化遗产项目的拳法完全是由孙铁根一手创编，但是前来习武的人却寥寥无几，传承成了大问题。“好在有相关部门和同道好友的支持，为了让传统武术能够发扬广大，我们合力在2018年开创了‘孙铁根流动武馆’。”孙水良介绍说，大家对于武术的热爱却有了明显提升，武馆目前已先后成立包括少林武术队、青少年武术队、太极队等多支武术队伍，也输出了一批队员在省市比赛中取得不菲成绩。“现在在湖州说起武术，都会想到我父亲。”

“这次培训想教授一套简短易学、便于推广的‘青少年组合拳’。”孙水良告诉记者，此次由他来给孩子们授课，他的父亲则坐镇后方进行新的拳法的编纂，“等开学后，我父亲要组织中老年人进行健身武术培训，我们还打算在今年下半年或明年上半年引进武当太极拳，让更多人爱上武术、因武术而受益。”