

◎活力墨韵

四十年绿茵路,一生康乐情

□陈国良

在10月初,当慈溪市老年体协的四十周年庆典邀请函递到手中时,我摩挲着烫金的文字,忽然想起1985年协会刚成立时,村口晒谷场上那片临时圈起的门球场。四十年光阴流转,从晒谷场到标准化运动基地,从零星几人挥杆到如今全市近24万老人共赴健身之约,老体协就像一棵常青树,在慈溪的沃土上扎下深根,为我们的银发一族撑起了一片晴朗天空。

最初接触老体协,是因为退休后总觉得心里空落落的。那时村里还没有专门的健身场地,偶尔能看到几位老人在河边打太极,动作也是跟着电视学。直到镇里成立了老体协辅导站,穿着红色马甲的辅导员带着太极扇和音响设备来到村头,我才第一次知道,老年人的运动也能如此规范又热闹。如今想来,那正是老体协“织密组织网络”的开端——短短几年间,从市到村的四级组织体系就搭建起来,就像一张温暖的网,把散居在城乡的老伙计们都联结在了一起。

场地的变迁最让我感慨。2013年城区老体协活动中心建成时,我特意坐公交去参观,看着明亮的练功房、标准化的气排球场,心里直犯嘀咕:“咱们老年人真能用上这么好的地方?”没想到短短十年,这样的场地就在基层遍地开花。我们社区不仅有了人造草坪门球场,去年还新增了地掷球场,市老龄基金会投入的资金,实实在在变成了我们脚下的塑胶场地、手中的新球杆。9月高温天,我在门球场挥杆时还跟老伙计谈笑风生:“当年晒谷场打球一身灰,现在顶着火太阳都不怕,这地胶踩着多舒服!”这话里藏着的,是我们对“硬根基”最真切的认可。

老体协的贴心,更体现在把培训送到了家门口。以前想学新招式,得跑到城区跟着录像带练,现在“分片培训”直接把课堂设到

了镇里文化站。我还记得前年学柔力球时,市级辅导总站的老师手把手教我们握拍姿势,连呼吸节奏都细细叮嘱。这些年,协会光常规项目培训就覆盖了十多个品类,年均参训人次超过2000人次,更别说还有“体育三下乡”送来的器材和指导。去年我跟着社区辅导员学了桌上冰壶球,没想到这新兴项目还让我们慈溪队拿了全省冠军,看着电视里队友们领奖的样子,我这没参赛的都跟着激动得睡不着觉。

如今的老年体育生活,早已不是“锻炼身体”这么简单。每年全市性的交流活动有15个左右,门球百队大赛更是我们的年度盛会,300多支队伍同台竞技,比年轻人的球赛还热闹。9月我刚参加完迷你气排球交流活动。这“轻量化”的新项目特别适合我们年纪大的,输赢不重要,大家笑着喊着的劲儿才最珍贵。更暖心的是,活动现场还能参加动脉硬化筛查公益活动,运动健身和健康守护就这样连在了一起。

看着家里收藏的太极扇、门球杆,还有协会发的“体育健身积极分子”证书,突然明白老体协这四十年意义——它不仅让我们“动起来”,更让我们“乐起来”“暖起来”。从慈溪荣获“全国太极拳之乡”“全国柔力球之乡”等称号,到3次全国先进单位、7次省级先进集体,这些荣誉背后,是千万个像我一样的老人愈发挺拔的身姿、愈发灿烂的笑容。

四十年岁月如歌,老体协用坚守与创新,让“积极老龄化”的种子在慈溪生根开花。如今我每天仍会去门球场报到,看着新加入的年轻“老伙计”们学球的样子,就像看到了四十年前的自己。我知道,这条绿茵路还会一直延伸下去,而我们的康乐时光,也将在老体协的陪伴下,一直温暖明亮。

◎体坛妙笔

登高

登高今夕事,九九是天长。

相传重阳登高的风俗始于东汉,目的一说是登高辟邪,一说是登高祈福。古人认为“九为老阳,阳极必变”,重九这天“地气上升,天气下降”,为了避免接触不正之气,人们会登高以辟邪。《礼记·祭法》:“山林、川谷、丘陵,能出云为风雨,见怪物,皆曰神。”登山祈福的风俗可能源于古人对山岳的崇拜。不过旧时妇孺不便出门,民间便以吃糕代替登高。

《儒林外史》第四十六回里,庄征君见重九将近,相约作“登高会”。数日后,“庄濯江收拾了一个大敞榭,四面都插了菊花。”邀请迟衡山、杜少卿、汤镇台、虞博士等人赴会,“此时正是九月初五,天气亢爽,各人都穿着衿衣,



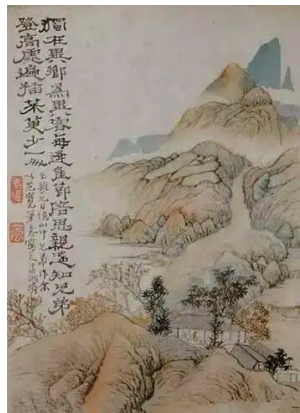
清·石涛《重阳登高图》

啜茗闲谈。”当然,此处的登高并非“登高”,而多少带着着象征性,一如妇孺们的以“糕”代“高”。

茱萸

茱萸插鬓花宜寿,
翡翠横钗舞作愁。

重阳节,古人还讲究用茱萸来驱邪消灾,其方法是将茱萸磨碎放在香囊里佩戴于手臂上,或者像菊花一样簪插在头上,这个习俗在王维的《九月九日忆山东兄弟》一诗中有提到,“遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人”。



清·石涛《<九月九日忆山东兄弟>诗意图》

赏菊

待到重阳日,还来就菊花。

《红楼梦》第三十七回至第三十八回中,在贾探春提议下,大观园成立“海棠诗社”,于重阳开展赏菊写诗的活动。十二首七言菊诗,薛宝钗的《忆菊》《画菊》,贾宝玉的《访菊》《种菊》,林黛玉的《咏菊》《问菊》《菊梦》,史湘云的《对菊》《供菊》《菊影》,以及贾探春的《簪菊》《残菊》,写尽菊花之高洁,述尽人菊互动之乐。李纨评道:“《咏菊》第一,《问菊》第二,《菊梦》第三,题目新,诗也新,立意更新,恼不得要推潇湘妃子

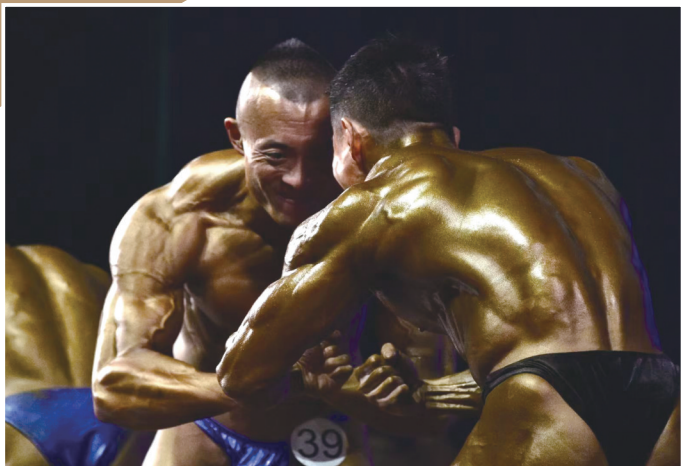


清·陈枚《月曼清游图册》之重阳赏菊

为魁了。”这样一来,林黛玉的诗囊括前三,以绝对优势“魁夺菊花诗”。

本文摘自《金桂飘香庆佳节,文学作品话重阳》

◎光影瞬间



力与美

□傅建陈