



人物1:安家正 老来乐:与书为伴 养生经:滋养精神

重阳之

书写快乐



《九月九日忆山东兄弟》

王维

独在异乡为异客,每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处,遍插茱萸少一人。

老有所乐方式很多,细细数来,仍以读书为首。12平方米的小书屋,一张陪伴了自己近30年的写字台,学者安家正教授坐在轮椅上,用不到3年的时间写出了8本著作。

教书、读书、写字——是今年71岁的安教授给自己的三个快乐,与书为友的他把自己的书屋称为“三书堂”。安教授出身于教师世家,投身教育事业几十年,2000年自烟台教育学院退休之后,安教授就开始潜心研究烟台的非物质文化遗产。一间小书屋,一张写字台,几乎就是他的活动范围。有空就读书,有钱就买书,是熟悉他的人对他最贴切的描述。

见到安教授时,他正在按“业务”电话。“没办法,行动不便,很多写书需要的资料只能通过电话来联系,呵呵。你别说,这几年,家里的这部电话费确实多了不少。”安老乐呵呵地说道。2008年初,安教授患脑血栓之后,他就一直在轮椅上继续自己的写作生涯。行动的不便,并没有捆绑住安老写书的欲望。自2008年至今,先后写出了《老烟台风情》《烟台大观》《胶东半岛文化》《秦淮悲歌》《胶东通史演义》等8本著作。其中《胶东通史演义》的手稿就装了8个大盒子。安教授对老有所乐、老有所为做了自己的诠释。人老了,精神不能老,物质生活早已温饱有余,但是精神也要做到从“自在”到“自为”。

有书为伴,安教授每天的生活中就充满了快乐。为了随时能找到好书翻阅资料,安教授家的书房就是会客厅,书架、沙发、地上,放的全是书籍和记载的便条,只要下脚就能踩到书。



一枝菊,一杯酒,一卷诗书,放足田园,登临山川,古人的重阳如此诗意情怀。一座山,一腔情,一段旅游,登高望远,把酒临风,今日我们依旧可以人共菊花醉重阳。

人共菊花醉重阳



人物2:曲志香 老来乐:能歌善舞 养生经:润泽心灵

重阳之

舞弄美丽



人物3:王逊绪 老来乐:太极功夫 养生经:强身健体

重阳之

强健身体



悠扬的舞曲伴人翩翩起舞,欢快的节奏使人活力四射,音乐调配着运动,运动相融于音乐,舞者曲志香说,人到老年,让自己开心就好。

流行的栗色蓬松卷发,半身长裙搭配紧腿长裤,脚蹬高跟鞋,快人快语的曲志香浑身散发着阳光气息,令人不敢相信这位“年轻”的老年人已经有66岁了。

说起跳舞,曲志香说当初就是为了让自已开心点,才开始学习跳舞。十年前,从单位的业务骨干到居家的退休人士,曲志香开始时很不适应,情绪失落。一直到东山办事处文化站站站长吕娟邀请她一起为社区组建一支老年艺术团时,曲志香找到了发挥夕阳余热的地方。

要组建艺术团首先得自己会跳舞,曲志香找到各种途径学习舞技。“经常看看碟,看别人跳舞,有时也参加办事处组织的舞蹈培训,还去专业的机构学习跳舞。”曲志香说,现在无论是海阳大秧歌,民族舞,还是京剧吕剧伴舞、迪斯科,只要兴致所至就能舞上一段。

如今,由曲老师一手组建的老年艺术团,能歌善舞,每年的演出至少有三四十场,而且参加各式老年人文艺比赛,总能拿回大奖。

曲老师说,跳了八年的舞蹈,收获的是快乐和健康。“和艺术团里的姊妹们在一起跳舞,唱唱歌,心里总觉得舒畅。”曲老师说,生活得充实快乐,身心得到彻底放松,当然就是最好的养生之道了。

落花流水,棍棍生风,人棍合一,一根比人高的太极棍在王逊绪的手中舞起来,沾连缠绕,化发相随,变幻莫测。

在文化中心的大广场上,每天早晨6点,就能看见王逊绪的身影。王逊绪今年68岁,打了二十多年的太极拳,一根棍棒在手,舞得恰似疾风扫残云,酷似疾风扫落叶。一身运动装,一顶鸭舌帽,精气神十足,“打打太极就是一种健身运动,早晨起来练上几个小时,通体舒畅,身心皆悦。”王逊绪退休以后,每天打打太极拳,舞舞太极棍,既能强身健体,也让每天的生活过得特别充实。更有志同道合者相互切磋的乐趣。一年365天,除去大年三十和初一,无论刮风下雨,都

挡不住王师傅练拳舞棍的脚步。

周围的人都知道有这么位太极打得极好的老师傅,都赶过来求教。时间长了,王逊绪就成了大家的师傅。每天早晨6点,王逊绪就准时到了文化广场,教人练拳舞棍,一直教到9点。晚上7点看完新闻之后,王师傅也会到毓璜顶公园舞上一阵。

说太极拳能增强体质、强身健体,王师傅有自己的说法。他用“流水不腐,户枢不蠹”来形容人体器官,只有多活动才能做到。“太极拳法似行云流水,连绵不断的动作对人体发挥着多方面的医疗保健作用。而加上器械之后的太极棍、剑、枪,舞起来则能增强身体与棍的协调性,锻炼到人体的各项器官。”

偌大的文化广场,王师傅舞动手中太极棍,真可谓前后左右都是棍,让人眼花缭乱。棍花舞起来,手上五指都是“花”,左右盼顾,眼神也得紧跟到位。难怪王师傅的双眼炯炯有神,走路也呼呼生风。

重阳习俗



登高

重阳登高的习俗由来已久,最早的历史记录可追溯到西汉。金秋九月,天高气爽,这个季节登高望远可令人心旷神怡,健身祛病。

采菊 重阳节又称“菊花节”。菊花,是长寿之花,又是凌寒不屈品格的象征,所以人们喜爱菊花,赞美菊花。

重阳佳节,菊开正盛。重阳节一定要赏菊饮菊花酒,这不仅是一种习俗,也是件很陶冶情操的事儿,它起源于陶渊明。陶渊明以隐居出名,以诗出名,以酒出名,也以爱菊出名;后人效之,遂有重阳赏菊之俗。

吟诗 唐人登高诗很多,大多数是写重阳节的习俗;杜甫的七律《登高》,就是写重阳登高的名篇。



本版文并摄影 YMG记者 王鸿云 申吉忠

Table with financial data including columns for code, name, price, and volume. Includes a section for '上接二十一期' and a '重九' section.