



“和空竹结缘是缘分”

——访我市抖空竹运动发起人张忠辉

见习记者 李倩

“退休老人抖空竹,强身健体精神棒”。68岁的张忠辉是一位抖空竹运动爱好者,他几乎把业余时间都放在了抖空竹上,不仅每天在浉河公园里锻炼身体,而且还义务教学,使空竹这项国家非物质文化遗产让更多的市民所知晓。

自学成才 玩空竹已15年

“嗡嗡嗡……”在浉河公园一角,张忠辉老人玩起空竹来一丝不苟,双手挥动着杆子,只见红色的空竹在线上跳跃,一会儿在足下,一会儿在头顶,一会随着他的身体一起旋转着,引来路人停下脚步拿起手机拍照并为他鼓掌叫好。

张忠辉是我市抖空竹运动的发起人,也是我市空竹运动协会的会长,玩抖空竹已有15年的时间了。“刚开始我也是业余选手,没有玩空竹的经验,我也是在不断的练习摸索中总结经验。”张忠辉告诉记者,他玩空竹是跟着教学光盘自学的,家中的抖空竹教学光盘有近百张。

15年前,一次偶然的机,张忠辉看到有人卖竹制的空竹,便买了一个回家开始练习,随后就开始痴迷上了抖空竹这项运动。



“刚开始玩的时候,手上、腿上经常碰得淤青,自己对空竹感兴趣就凭着毅力坚持了下来,谁知道越玩越起劲儿。”张忠辉说,玩得时间久了,技法不断提高,也结交了不少志同道合的朋友,现在跟他学习抖空竹这项运动的市民就有近百人。

强身健体 会将空竹运动一直坚持下去

2014年,为了将抖空竹运动发扬下去,他成立信阳市空竹运动协会,吸引更多对空竹运动感兴趣的市民并义务教学授课。“抖空竹是一种全身运动,适合各个年龄段的人来参加,既能促进身体协调能力,集中精神,又能舒展肢体,促进血液循环,改善消化能力。”张忠辉笑着说,玩空竹这么多年来,以前身体的一些小毛病都没有

了,现在是吃嘛嘛香。

空竹运动协会成立至今,获奖无数。2014年,代表信阳市参加在河北保定举行的空竹艺术节,获得了全国团队一等奖。“不仅如此,我和队员一共5人参加了2014年保定举行的6000余人一同抖空竹创造吉尼斯世界纪录的活动。”张忠辉说,自己也经常到外地学习取经提高技艺,并创新一些高难度动作参加比赛。

如今,张忠辉老人每天早上、下午都要到浉河公园练习抖空竹。“和空竹结缘是一种缘分,要一直玩到玩不动为止。”张忠辉说。



快乐人生

书画鉴赏



富贵图

(王永梅 78岁 市老年书画研究会理事)

理解 是老人晚年最想要的



森林里没有真正独立的树,每一棵树都盘根错节与其他的植物交织在一起;人世间没有真正独立的人,每个人都需别人支撑和支撑着别人,而要交接,要支撑,就少不了相互理解。

理解是一种友善的换位思考。树上没有两片形态完全相同的叶子,世上没有两个性情完全相同的人。每个人都有自己的个性、爱好、修养和经历,要理解他人,就得从心理上变换角色,设身处地为他人多想一想。每一棵小草都有它自己的形态,每一个凡人也都有他为人处世的方式、态度,尽管有

时很偏激。

理解是一种善解人意的善良。在这个世界上,善良是一种美德,我们每个人都希望自己是善良的。或许我们曾默默地做了许多扶弱助困的善事,可是我们又付出过多少努力去理解别人呢?我们总说别人不理解自己,可自己又何尝更多地理解了别人呢?很多时候,我们错过了走近他人心灵的机会。

理解是一份暖暖的宽容。“泰山不让土壤,故能成其厚;河海不择细流,故能就其深。”豁达者理解狭隘的人,所以才能从容地面对斤斤计较;仁者理解小人,所以才能以德报怨、

以恩释仇。

理解是一种真正的人文关怀。生活中,我们并不乞求别人的物质援助和金钱施舍,其实我们渴望的只是一点点理解。所以,不理解别人是一种缺憾,不被别人理解是一种痛苦。

理解的能量是巨大的,一分理解正如1克的锤,可以产生我们意想不到的效果。

宇宙这么浩大,地球不过是沧海一粟,人类进化了几百万年也只是无限中的一瞬。如果没有同类的理解,我们活得岂不是太孤独、太落寞了吗?

一个人的阅历越广阔,社会经验就越丰富,感情体验也越细腻,他才更善于理解别人。一个善于理解别人的人也更有亲和力。

理解无疑是培养一切友情之果的土壤。凡是理解的阳光普照的地方,就会有友善的鲜花盛开。

正因为十个指头不一样长,才协调地演奏出了和谐动听乐章。因此,多一些理解,少一些误解,世界就会更加美好、和谐! (综合)



十二时辰养生指南(2)

寅时——肺经旺
寅时睡得熟,色红精气足
时辰:寅时
时间:3:00-5:00
对应经络:肺经

人体状态:大地阴阳从此刻开始转化,由阴转阳,人体此时也进入了阳盛阴衰之时。此刻肺经最旺,肝脏在前两个小时把血液推陈新之后,把新鲜的血液输送给肺,通过肺的血液输送给肺,通过肺送往全身。所以睡眠好的人清晨起来面色红润,经历重拍。

此刻人体需要大量呼吸氧气,进行深呼吸,所以要进入深睡眠。哮喘病人在寅时服药比白天效果更好。

卯时——大肠经旺
卯时大肠蠕,排毒渣滓出
时辰:卯时
时间:5:00-7:00
对应经络:大肠经
人体状态:“肺与大肠相表里。”肺将充足的新鲜

血液布满全身,紧接和促进大肠进入兴奋状态,完成吸收食物中的水分和营养、排除渣滓的过程。

辰时——胃经旺
辰时吃早餐,营养身体安
时辰:辰时
时间:7:00-9:00
对应经络:胃经

人体状态:你的胃已经等了整整一个晚上,已经饿了,这个时候就要适时地进食早餐,它会尽全力去消化的。如果胃火过盛,会感觉口干、唇干,重者会出现唇裂或生疮。

适时的进食早餐,如果你不进食,不喂饱它,它就一直分泌胃酸,时间久了,容易诱发胃溃疡、胃炎、十二指肠炎、胆囊炎等危险!当然,此时敲胃经最好,启动人体的发电系统,饭后一小时轻揉胃经可调节胃肠功能。

(未完待续)(综合)