青春不老 一路芳华

□宋守忠

宋金萍是安徽省舞蹈家协会会员、马鞍山市舞蹈家协会常务理事。从事舞蹈专业表演多年，如今已67岁的她，为何能呕心沥血在马钢老年大学舞蹈教学20多年？熟悉她的人给出了答案：“是爱！”

热爱舞蹈

“抬起左腿，放在把杆上；右手扶把，右脚尖与左脚跟对齐，腰杆挺直……”随着宋金萍的口令，一个个年过半百的女学员开始了上课前的最基本训练——压腿。看似简单的一个动作，不一会儿，每位学员的额头上都沁出了一颗颗豆大的汗珠。

这是宋金萍班上一个常见的情景。宋金萍因为教学严谨、教学经验丰富、善于创新思路，慕名而来的学员越来越多。特别是这套近两个小时的塑身舞，是她针对中老年妇女普遍存在的颈、肩、膝、腰椎、脚踝功能衰退现象，糅合多年来舞蹈教学实践，经过反复摸索而创编的形体塑身教材。因人施教，学以致用，效果明显，受到了广大学员的欢迎，开设的3个形体班往往甫一报名就爆满，很多迟一步的学员只能望而兴叹。

追求美丽

在塑身舞教室，只见学员们手扶把杆，抬腿如竖起一排旗杆、俯身似柳腰轻柔，尤其令人叫绝的是，无论年龄大小，均能齐刷刷地劈叉。一声口令，她们很轻松地贴在地上，非常自如地做出各种动作。

杨琴兰今年已经67岁，但乍看上去至少年轻10岁。她原来患有重度脂肪肝，血脂也高，颈椎、肩周也不好。自从2008年进了塑身班后，在宋金萍的指导下，她坚持训练，从不间断，身体越来越好，最近的一次体检表明，血脂已恢复正常，脂肪肝也大有好转。

70多岁的林联群，1997年就跟着宋金萍练舞蹈。没练前，她的颈椎和肩周炎很厉害，腰也有毛病，整天精神萎靡不振。练了舞蹈特别是塑身舞后，现在精神振作。她高兴地说：“老朋友都很惊奇，说我老了反而年轻了许多，个子也没缩。”

老大姐杨启惠今年70多岁，刚来时是个大胖子，体重142斤，蹲都蹲不下来，身体也不好。从初级班学起，她一路坚持到现在，如今心脏正常了，身材也苗条了。她得意地说：“我的大儿子在美国，是博士后，小儿子也在读研究生，这里有我的功劳。正因为身体好了，我才可以全心全意地照顾他们。我现在就怕宋老师淘汰我。”

李建华过去是低血压，一转头就晕。现在血压正常了，人也精神了。“原来穿什么衣服都找不到感觉，现在气质有了，也有信心了，你看我哪像55岁啊！”说完，坐在椅子上的她一抬腿，将脚贴在了脸上。

舞出特色

除了3个形体班，宋金萍还带了两个民族舞班和一个研修班，学员总数近300人。长期的艺术熏陶及教学实践使宋金萍视舞蹈为生命，视传授为使命。

在教学中，宋金萍始终坚持严字当头、难度适中、示范准确、舞姿优美。在课堂上，她一丝不苟，耐心地示范讲解，从表情到神态，一颦一笑、举手投足都有美的韵味。训练中，她既严又细，对每个学员的状况、进度、优缺点都及时给予针对性辅导。在舞蹈的编排中，她还力求表现形式的创新，以及段落衔接、队形流动、服饰设计乃至配饰选择，她都仔细推敲，力求做到尽善尽美。

坚持不懈

毕生致力于舞蹈事业，宋金萍获得了多项荣誉称号，她自编的许多舞蹈也在安徽省内外屡次获奖。去年马鞍山市吟诗节文艺演出，她的舞蹈《采薇》在学员们的精彩演绎下，得到来宾的高度赞许。她亲手培养的学生有很多在市老年大学、当涂县老年大学等老年教育战线上担任教学任务，引领越来越多的老年人投身于舞蹈行列。

疫情期间，老年大学不能正常开课，宋金萍便利用各班的微信群，发送一些关于舞蹈方面的文字资料，提升学员们的艺术素养。她还录制了去年教授过的几个舞蹈动作视频，要求学员们温故而知新，宅家时多加练习。

夕阳无限好，人生大舞台。宋金萍为老年教育事业奉献了自己的光和热，身体力行地为教师这个光荣称号做出完美诠释。

春天不失落

□程苏平

午后，阴郁了一个上午的云层，终于按捺不住，开始落下缠绵的雨丝，将静静的城市笼罩在朦胧的雨幕里，有些阴凉。

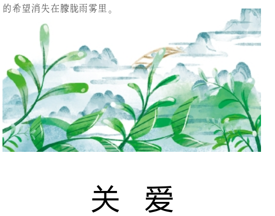
泡上一杯热茶，静静坐到书桌前，本想看一会书，思绪却被窗外两只斑鸠所扰乱。这应该是一对情侣，它们的爱巢就在附近的某棵树上吧，巢中也许还有它们孕育的生命在等待着。这是一个新的春天，却没有引起我的兴奋，因为，我已被封闭在家两月有余，似乎我还将继续被封闭下去……

2020年的春天注定是一个让人难以忘怀的春天，也是一个引人深思的春天。新冠肺炎，一个从未听说的疾病，从春节前的喜庆氛围中陡然而起。疫情爆发伊始，交通停了，小区封了，市场关了，整个城市瞬间失去了活力，一切都戛然而止，显现在人们脸上的表情是无奈是惊恐。整个社会关注的焦点一瞬间从节日前的猪肉转向了防控的口罩，一切都很突然。

原本阖家团圆的春节就这样在寂静的“宅家”中度过，打发着无聊的时光。睡觉、做饭、上网、看电视成了当下生活的常态，每日里关心新闻播出的确诊病例。失去了活力的人们显得十分慵懒，眉宇间毫无生气。日子就这样在没有激情的状态下昏昏然地过着。然而，封闭的世界依然让我感知自然的变化。窗外的小鸟在树枝间展翅跳跃，无忧无虑地喧闹着，我的心中也有了点情趣。前几日窗外的白玉兰悄悄地展开花瓣，两三天的功夫竟开满了一树，那白中略带粉色的花朵如此热烈奔放，让人心生欢喜。

人类从远古一步步走来，历尽多少磨难，多少人倒在这条蜿蜒而崎岖的路上，才有了现代文明。然而，那是在人类历史的进程中不得不付出的惨痛代价。那些原本不该失去的生命，却消失在了这个本该是生命绽放的季节里，使人感到些许悲凉。从2003年的非典到今天的新冠肺炎，都是因食用野生动物而引发，我们在同一个地方闪了两次腰，说明什么？食用野生动物早已被文明社会所摒弃，可是有的人为何不能遵循呢？所谓的猎奇与傲慢，是口腹之欲在人性上的卑劣表现。

书桌上的茶杯升腾起一缕热气，氤氲散开。春天的雨静悄悄地落，滋润着萌发的新绿。这虽然是一个失落的春天，但毕竟冬天已经过去。一阵轻风掠过，窗外的两只斑鸠飞走了，带着它们的希望消失在朦胧雨雾里。



再次走进健身馆

□范永祥

退休后，我给自己制订了四项计划，即要享受“四乐”：学习之乐、健身之乐、交友之乐、旅游之乐。退休近10年，回过头一看，自我感觉有三项做的还可以，只有一项，前些年做的还行，这两年落下了不少“功课”，这就是健身。

以前在宝山宾馆办过一张健身卡，从健身馆开张到搬走，前后有十多年时间，我一直坚持在此健身。后来，我在宝山体育馆办了两年健身卡，健身两年后发现有家新的健身馆在宝山宾馆开张。这里环境好且有停车位，又办了五年卡，结果健身一年半，该健身馆就人去楼空。至今时间已过两年多，卡上还有三年半的资金未退，原来的健身卡和协议一直放在抽屉里。关键该健身馆中断了我的健身锻炼计划，没有健身卡，健身的自觉性也差了。

这两年健身计划没有实现，心里有一种缺失感。人常说，养生在动，养生在勤。身体若要康健，必须坚持锻炼，运动才是健康的源泉。这样老是拖下去对身体不利。很长一段时间，我都在不断调节心理，寻找健身机遇。前不久我到宝杨路新开业的宝龙城购物，这里的健身馆一下吸引了我。抱着试试看的心情进去，配置设施比较令人满意。疫情宅家几个月，远处旅游去不了，到健身馆健身应该是一个很好的选择，一谈价格，还可接受。我毫不犹豫地办了一张十年健身卡。

再次走进健身馆，停了两年的健身活动又恢复了，心理乐滋滋的。

山涧花香

□谷茂安

你的眼睛

□李保国

人们常说
星星是世界上最美的眼睛
此刻我却想说
你们那些透明防护罩后
充满汗水和雾气交织的眼睛
才是世界上最美的眼睛
那是我们不曾见过的面容
瞧不见你们原本的装束
也不曾留意过你们的模样
更不用说那些毫无修饰的眼睛

此刻，这些明亮的眼睛
带给我们的
是感动，让人落泪
是希望，让人努力
是激励，让人奋进

仿佛有了你们
就不会有悲伤
就不会有压抑
就不会有绝望
你们是期盼的动力
是幸福的源泉，是遐想的空间
让我们记住你们的眼睛
这些最美的星星

无“齿”之徒

□东方笑纳

前段时间，老友来电，问我最近在做什么？我捂着红肿的腮帮，呲牙咧嘴地答道：“小区还在封闭，出不去，闲着也是闲着，弄个牙齿疼疼呢！”电话那头传来阵阵“嘿嘿嘿”。这家伙，好一个乐不可支！牙疼不是病，疼起来要人命。一位外国文学家写过：牙痛的人想，世界上有一种人最快乐，那就是牙齿不痛的人。看来，他也痛得不轻。

那十几天来，一枚左臼齿从小痛渐变为大痛，冷热不能沾，仿佛十爪挠心，坐立不安，躺在床上辗转反侧，两眼迷茫地盯着天花板上的吸顶灯。甲硝唑、布洛芬及至诉美洁牙慕斯，见药吃药，偏方一个接一个，什么盐水漱口、大蒜热敷、咬花椒，甚至朋友还支了一招“咬酒精棉”，都成了我的“救命稻草”。

人的身体就如同一台机器，正常运转时没感觉，当你时不时要去触摸、关注那里了，那里就来事了。我也曾有一口好牙齿呢，当年可是“铁嘴钢牙”，什么都敢咬，还时不时地充当开瓶器，汽水、啤酒上来就扳，一口气能扳一堆。直到有一天嘣掉了半颗门牙，才“关门歇业”。

再后来，先是一颗智齿顶了旁边的臼齿，疼得咬牙切齿，跑到医院去，牙医拿了片扁板满嘴搅和，敲着一牙，来了句“这牙要拔，不然旁边的臼齿也难保！”没救了？拔吧！从此以后，一“拔”不可收拾，两颗龋齿先后随风而去，好不容易保留了一颗，那是掀了齿冠、剔了牙髓，在上面堵了铅似的金属块，虽然没了知觉，装点一下门面也好。如今这副牙齿，就像一副麻将牌，一三不靠，二四嵌张，再也听不了牌。

韩愈有一首《落齿》诗：“去年落一牙，今年落一齿。俄然落六七，落势殊未已。”落势殊未已？照此下去，岂不快成无“齿”之徒了？有一幅漫画：爷爷掉一齿，孙子长一牙，爷爷牙光光，孙子满口牙！莞尔一笑后感慨多多，想起刘禹锡的“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”，想起龚自珍的“落红不是无情物，化作春泥更护花”……自然规律，如是而已也。又想起丰子恺的《口中剿匪记》，他将那些蛀牙喻为背叛自己的土匪，任命牙医为总司令，痛下杀手，一举歼灭了十七颗牙齿，妙趣、幽默，让人笑出一捧眼泪来。

将剩下的牙齿都拔去，不到万不得已，我是下不了手的。况且牙齿生来不易，什么珍馐美馔都是舌头品尝，将艰难困苦都交给牙齿，咬切、撕裂、研磨，就因为刚正不阿，到头来一个个悲壮地离去，得向牙齿致敬才是啊！倘若它们不像都德笔下的小山羊强烈要求自由，我是务必挽留的，况且还有那么几颗铁杆忠心的呢。再说，全部拔去就得戴牙套，不经意随水泼去，张个血盆大口有碍观瞻。种牙时间巨长，还要一大笔钱，据说，种得一嘴上好的烤瓷牙，要花上几十万，岂不是嘴巴里，衔了辆开不动的豪华小汽车吗？

人将暮年，经磨历劫，自来淡定从容，“不以物喜，不以己悲”，身上的零部件七零八落，就像住了几十年的老房子修修补补，拆拆弄弄，也是寻常事。即使有一天，真成了无“齿”之徒，岂不是又回到童蒙时光、岁月静好？如果有人洒点“阳光”、给点“雨露”，当是没“齿”不忘。

关　爱

□于长华

十五岁那年，我与弟弟第一次随父亲外出旅游，旅游的目的地是闻名遐迩的安徽九华山。

由于是第一次旅游，到达九华山后刚安顿下来，我便与弟弟一起来到了九华老街。那时正值夏日，街边树上的蝉儿不停地鸣叫着。我与弟弟沿着青石铺就的路蹦蹦跳跳，不时在销售纪念品的小摊前东瞧瞧西望望，新奇地看着那些成串的佛珠、绣着佛字的手帕与香囊。

路上，一群翩翩起舞的蝴蝶吸引了我和弟弟。久居城市的我们从未见过如此色彩斑斓的蝴蝶。于是我们忘记了逛街，在青石路上追逐着蝴蝶。不知是过惯了无人伤害的日子，还是佛教胜地的蝴蝶也有了出家人的慈悲心怀，它们在我们的追赶下竟然没有落荒而逃，仍是一副悠然自得的样子。这样一来，我们很轻易便捉到了十几只蝴蝶，我们用手捏着蝴蝶的翅膀，相互比较着色彩各异的蝴蝶。因为运动过于剧烈，我们都有些累了，于是便顺着原路向旅馆的方向走去。

热辣辣的太阳照在我们身上，慢慢的手中的蝴蝶成了累赘，初始捉它们的热情已荡然无存。我们找了一个石凳坐下来，我与弟弟对望了一下，一起将蝴蝶向路上丢去。一只只受伤的蝴蝶，要么歪倒在地，要么扑打着翅膀，犹如散落的花瓣。行走的游客在它们旁边迈动着悠闲的脚步，有的蝴蝶还被行走的人们踩在了脚下。

望着刚刚还是舞者的蝴蝶，年幼的弟弟和我没有感到什么异样。然而就在我们歇息中，从远处走来一位头戴僧帽身穿袈裟的僧人，当他发现了挣扎着的蝴蝶时，手捻佛珠口诵“阿弥陀佛”，摘下僧帽放在青石路上，小心翼翼地将蝴蝶一只只捧起放入僧帽。他的眼中满是慈爱与怜惜，仿佛手中轻轻捧着的不是蝴蝶，而是一个个幼小的婴儿。休憩中的我们看着僧人，感觉到的只是新鲜和好玩。待他将蝴蝶全部放入僧帽后，双手托起僧帽向路边的矮墙走去。在我们未弄清他要干什么时，他已将僧帽轻轻放在矮墙上，然后从僧帽里将蝴蝶一只只捧出，放在矮墙的瓦楞上。

那一刻，我的心被什么抓住了，一种懵懂、迷乱的感觉笼罩着我，我大张着嘴呆呆地坐在那，望着僧人的一举一动，直到他将蝴蝶全部放上瓦楞，我一直没有动一下。放完蝴蝶，僧人戴上僧帽迈着不紧不慢的脚步，坚实地向山上的庙宇走去。发愣中的我被弟弟推了一下才缓过神来，望着僧人远去的背影，忐忑与惊慌相互交织，拉起弟弟的手逃也似地向旅馆跑去。

多少年过去了，每当我看见有人捉蝴蝶、捕蜻蜓，我的眼前便会出现九华僧人虔诚、执着的身影。也就是那一年，十五岁的我懂得了关爱。