

七旬老人飞舞“彩带龙”

□达州日报社社区记者 赵明阳



“太漂亮了，拍段视频传到朋友圈让大家分享”“不错不错，我们还是第一次看到……”7月1日上午9时许，在达州市人民公园健身广场，一群中老年市民在音乐的伴奏声中，有力地舞着手中的“彩带龙”。“彩带龙”轻盈地在空中上下翻飞，旋转翻腾，如腾云驾雾，虎虎生风，精彩的场面引来了不少市民驻足观看拍照，赞叹声不断。

“我们是江湾城彩带龙队，来公园表演一是健身，二是将开心快乐分享给市民朋友。”小憩时，领队谢瑞朝老人告诉社区记者，江湾城小区是达城最大、业主最多的一个小区，小区已有摄影、歌舞、乐队等团队。为了让大家健身娱乐多样化，几个月前，他便带头成立了“江湾城彩带龙”队，现有队友70多人，最大年龄75岁，最小的五六岁。只要没雨，每天上午与晚上，他都会带着队友在小区广场上舞“龙”健身。

“彩带龙”也称“手舞龙”“劲龙”或“甩龙”，是群众文化健身运动的一项新生事物，因其喜庆、欢快、大众化和观赏性而深受不少市民的喜爱。谢瑞朝称，玩“彩带龙”既可丰富业主们的娱乐文化生活，也是传承我国的传统文化，并对风湿关节炎、肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出、糖尿病、减肥等都有一定的疗效。“我原来体重150斤，现只有142斤了。”谢瑞朝乐呵呵地说。

“对于我们退休老人而言，健康与快乐是我们最大的幸福，我舞“彩带龙”一个多月，体重就降了6斤多。”63岁的邓竹清原在大竹制药厂工作，退休后，每天早晚在阳台上观看谢瑞朝与业主们舞“龙”健身，于是便在网上买了一条10米长的“彩带龙”并加入其中。现在，邓竹清同时可以舞动两条“彩带龙”，并能舞出多种花样。

“谢老师教我们舞‘彩带龙’尽心尽力，从没收过一分一文的辛劳费，我们大家都很敬重他。”一位舞龙的大妈说，舞“彩带龙”健身，每天排点汗，疏通经络，增强免疫力，所以她非常喜爱，每天早晚“打卡舞龙”没有缺席过。

“大家一起‘舞龙’健身，开心快乐比啥都重要。”谢瑞朝告诉社区记者，他是达州

市卫健委的退休干部，更是一名共产党员，有义务带领市民们健身强体，不收辛劳费理所应当。

不一会，谢瑞朝指着两位小女孩说，她们是队里的“小童星”，一位叫程久栖，一位叫李逸心，都才五六岁。“来，给爷爷婆婆们表演一盘。”谢瑞朝说后，6岁的程久栖便大方地舞起“彩带龙”来。“小朋友也舞得这么好，真不简单。”两分钟后，一位看热闹的女士接过程久栖手中的“彩带龙”舞了好几下，就是舞动不起来，便笑侃说，“彩带龙”对她而言算是高科技，她没有小朋友们能干。

谢瑞朝老家原在重庆市，家有六兄妹，他排行老三。1965年，谢瑞朝高中毕业后，响应党中央号召下乡当知青，落户在原达县檬双乡。一年多后，谢瑞朝回到重庆，在妹妹一位同学的帮助下学会了拉手风琴等乐器。三年后他又回到檬双乡知青点务农，由于会乐器，便成了区乡宣传队中的文艺骨干，不久被调往本乡中心校任教。1977年国家恢复高考后，谢瑞朝以优异的成绩被泸州医学院录取，毕业后分配到达州市卫健委工作到退休。

退休后，谢瑞朝前往攀枝花市帮助女儿带孙子。“每天送孙子上学后，我便到老年大学学摄影。”谢瑞朝买了一部9000多元的尼康相机，并常与摄友们四处拍摄。“摄影中有乐趣，为了拍到满意的作品，常常起早贪黑，披星戴月，甚至露宿野外，虽辛苦但每天过得快乐而充实。”后来，谢瑞朝在广场与公园见不少市民玩“彩带龙”，腾飞的“彩带龙”很有美感，引起了谢瑞朝的极大兴趣，在一位老师的指导下，他又学会了舞“彩带龙”。回到达州后，谢瑞朝除每天雷打不动徒步健身外，早晚便在小区广场上舞“龙”健身，并吸引了小区不少业主参与。

“彩带龙舞出了健康，舞出了快乐，舞出了精气神，舞出了我们的夕阳风采。”谢瑞朝笑着说。

据社区记者获知，7月1日，谢瑞朝荣获了市卫健委授予的优秀共产党员称号。

咏夏（四首）

□谭顺统

初夏杨家坝行

泥融秧定位，横竖一行行。
菡萏噙珠翠，枇杷垂露黄。
蜂狂人让道，蝶过我匀香。
最是桃园乐，购销来去忙。

观音寨村偶拾

山川一色苍，白鹭啄残阳。
草叶蜻蜓紫，花冠蝴蝶黄。
丰肥多硕果，蓊郁是青秧。
三两耘归叟，村头说稻粱。

仲夏近郊行

鸽哨悠悠远，溪柔曳翠裾。
青秧争吐穗，白鹭漫吞鱼。
谖尔吟花乐，翛然走步徐。
池蛙一通鼓，催我看红蓂。

梅雨天

无奈潇潇雨，迷蒙又几天。
竹垂千滴泪，檐挂百重泉。
屋角猫打盹，墙根鸡耸肩。
披蓑人影出，南亩往巡田。

心窝窝话儿对党说

□喻雷

太阳出来照山坡，坡上坡下都是歌。
歌唱伟大共产党，歌儿飞出心窝窝。

小麦苗儿青又青，共产党是好福音。
乡村振兴政策好，山里穷人脱了贫。

太阳出来喜洋洋，二月油菜花儿黄。
手捧花儿唱山歌，歌唱救星共产党。

共产党，真伟大，山山水水大变化。
脱贫攻坚铆劲干，绿水青山是我家。

第一书记到我家，亲亲热热把话拉。
种植养殖产业化，腰包鼓起乐哈哈。

枝头丫雀叫喳喳，农民心里乐开花。
感谢党的好政策，果满山沟塘满鸭。

青山绿水金银坡，歌儿飞出心窝窝。
歌唱百年大华诞，新征程上处处歌。

关中行

□安全东

蜀客暮发蜀山曲，长车逶迤洞山谷。
朝来但觉土风异，日出阳阿豁眼目。
秦川萦带八百里，中有广畴平如砥。
但见泡桐连野放，青青荠麦映天碧。
鸡鸣树巅犬吠门，村庄星散绕行云，
似听秦腔吼远近，顷声悠渺不可闻。
天开地阔谁是主，就中王气森万古。
黄陵桧柏何苍苍，礪溪钓者今不睹。
侧身北望绣作堆，可怜秦陵土一抔。
汉家天子唐帝国，桑海千年付劫灰。
长安通衢直复斜，崇楼林立竞豪奢。
华清有池胭脂冷，兵谏亭畔春云遮。
车近渭南眼界开，岬岬华山扑面来。
峰作莲花玉作壁，谁识老祖下棋台。
下棋台，台已老，我生也晚叹不早。
不然从之华山阿，秦川风月饫餐饱。
长笛一声出潼关，迎眉宛洛翠可扫。
关中走马醉者谁，我且长歌一曲思縈缈。

七律两首

□何智

过栖霞山始皇临江亭

东来万里独幽寻，磴道千盘入晓岑。
古寺钟疏隔危檻，山亭苔老冷霜禽。
心如秋岭无完叶，眼较寒梢经岁深。
幸有江风来浩浩，遥望沧海一舒襟。

庚子暮秋乘车入江汉平原

雀语催人一望中，风光宁与蜀乡同？
稻荏新割潜青雾，畦树比肩来远空。
漠漠方塘抛镜白，鳞鳞村屋泼檐红。
一河澄澈逶迤去，短棹轻盈浮晓风。

七绝两首

□李宗原

望红军亭

亭外青山绿可裁，风从四面八方来。
云飞疑作旌旗动，此是当年点将台。

青宁空中草原

谁将绿毯空中挂，草色铺陈工笔画。
欲向山前买取些，春风不语难论价。