

乐活·玩吧

+ 乐活达人

空竹达人抖出惬意生活

□记者 刘淑芬 通讯员 王银聚 文/图

在洛阳新区体育场南头的柳树林里,经常可以看到一群人在抖空竹。这群人里有一个空竹高手——55岁的洛阳中信重工机械股份有限公司职工刘建峰。

1 夫妻共舞 羡煞旁人

在一个阳光明媚的日子里,我们与刘建峰相约在新区体育场南头的柳树林里见面。

远远地,我们就看到垂柳下七八个人正在抖空竹。其中那名50多岁的中年男子抖得好极了,灵活的身躯在树林里不停地闪转腾挪,小小的空竹在两根抖杆的操控下,忽左忽右、忽高忽低,时而身前,时而身后,在他的脖子、腰间、腿间自由穿梭,时而又抛向空中,当你惊叹之余,高飞的空竹又稳稳地落到细线上。这名中年男子就是刘建峰。

嗡鸣……嗡鸣……空竹在旋转的过程中发出清越的响声,悦耳动听,给飞舞的空竹增色不少,同时也给抖空竹者带来更多的乐趣。

在采访过程中,刘建峰夫妇还给我们表演了一套双人空竹,他们是从两三年前开始练习双人空竹的,双人空竹控制平衡最难,两个人必须动作协调一致,融入舞蹈、体操、武术动作,给人以美的享受。这需要两个人长时间练习,默契配合,抖的过程中动作犹如芭蕾一般舒缓美丽,实在是太好看了。从刘建峰夫妇那流畅的动作和甜蜜的笑容里,我们感受到了他们夫妻的恩爱和幸福。



夫妻共舞

2 机缘巧合 玩起空竹

说起来,刘建峰的“竹龄”已有8年了,他是从2006年开始玩空竹的。

此前,刘建峰的身体不好,患有腰椎间盘突出症,病最重的时候,他围着厂里的花坛转一圈得歇七八次。后来,他听说抖空竹对防治肩周炎、腰椎病等很有效果,于是,开始玩起了空竹,从那以后就喜欢上了这项运动。通过练习抖空竹,不但缓解了他的颈椎和腰椎的疼痛,也让他有了精气神儿。

3 义务教练 悉心传艺

刘建峰不仅自己练,还不忘与“竹友”切磋技艺。最多的时候,师从他的人有30多个。刘建峰一板一眼、一招一式耐心地教给初学者。在他的指导下,刚接触空竹的人也能运用提、拉、抖等动作让空竹旋转起来。

刘建峰还给我们介绍了抖空竹的“抖”“捞”“盘”三大基本技巧,并现场教我们练习。无奈我们的悟性没那么高,空竹在我们的手中不能像在刘建峰手中那样翻飞自如,可见冰冻

三尺,非一日之寒。受他的影响,患有肩周炎的妻子李建华也玩起了空竹,并且渐入佳境。现在,两个人只要有空就出来活动,平均每天活动一个小时。

近几年,只要能走出去,刘建峰从不放过任何机会,或参加比赛,或出去交流,在河南省空竹大赛上刘建峰曾获得过三个一等奖。5月16日,刘建峰夫妇还参加了第七届保定国际空竹艺术节,与来自全国各地的空竹达人登台献艺,一展绝活儿。

三寸,非一日之寒。

在刘建峰的眼里,玩空竹有许多好处:一是不影响别人,一小块地方就能活动开;二是不仅不会伤人,还对人体有好处;三是投入成本低,价格低廉(100多元钱就可以买到比较好的空竹),携带方便,是非常适合大众的一项健身运动。

有兴趣的朋友不妨试试看,你一定能把小小的空竹抖得花样百出,抖出精彩,抖出健康来。

+ 抢鲜播报

豫西大峡谷风景区 免门票一日游

豫西大峡谷风景区位于三门峡市卢氏县官道口镇境内。豫西大峡谷呈东西走向,像一条由西向东延展的飘带,狭长而深邃的峡谷河流滩多水急,两旁植被茂盛,满谷苍翠,石峰形态各异,峰峰相连如画卷,畅游其间移步换景,别具风韵。

周六,请跟随“游走部落”户外团队一起到豫西大峡谷风景区游玩吧,去感受森林氧吧带给我们的清凉。

活动时间:5月24日

参与方式:登录“洛阳社区·游走部落”板块在相关帖子下跟帖报名参加。

熊耳山南顶峰轻装山地环线穿越活动

南顶峰是洛宁西部境内熊耳山的最高峰。那里流水潺潺,古木参天,林木交织。羊肠小道掩藏在遮天蔽日的树丛中,且有大角度的拔高路段,具有一定的难度和强度,适合体力、能力较强且有一定户外经验的人士参加。

周六,请跟随“绿野仙踪”户外团队去体会户外运动带给我们的乐趣。

活动时间:5月24日

参与方式:登录“洛阳社区·行游天下”板块在相关帖子下跟帖报名参加。

山西黄围山景区休闲二日游

黄围山景区位于山西省陵川县境内,著名的八景之首——灵湫洞面积4000多平方米,洞内的钟乳石、石笋各具特色,实属罕见。此处孤峰插天,青云绕顶,山体形若龙头,殿宇气势恢宏。漫步武家湾水库,顺着河道往前走,欣赏奇妙的小壶口瀑布。

请跟随“洛阳徒步”户外团队去感受独具魅力的太行山水奇丽风光吧!

活动时间:5月24日至25日

参与方式:登录“洛阳社区·洛阳徒步”板块在相关帖子下跟帖报名参加。

登录洛阳网·洛阳社区报名参加活动,网址<http://bbs.lyd.com.cn>。

(崔婕 整理)

打双升 赢大奖

“洛阳晚报杯”双升现场赛仍在进行,有兴趣的个人玩家可登录脉动棋牌官网 www.037wan.com 下载游戏客户端并留意报纸上的相关信息。

每周一至周六21时至22时,玩家可以在网上进行较量。每个月的第二个、第三个、第四个星期天,玩家可以在我们组织的网吧现场赛上

洛阳晚报杯 双升赛

一展身手。目前,我市已有10支球队参加比赛,每支球队15人至40人不等。

朋友,你还在犹豫什么?如果你喜欢打双升,就加入他们的行列吧。如果你想自己组建一支球队参赛也是允许的,每支球队至少12人。战队在任何一场现场赛中获得第一名,即可获得参加“脉动棋牌”年终战队总决赛的资格,最高奖励3万元,我们累计投放奖金11.6万

元。想咨询有关事宜,请加玩家交流群:231707272。

上周战队排名:

第一名 洛神战队 奖500元
QQ群:88397500

第二名 英祥战队 奖300元
QQ群:71623781

第三名 龙腾战队 奖200元
QQ群:203584290

本周MVP(最有价值的人):
我是任逍遥与fjw