怡情乐园

要舞着不要看着 要动着不要静着

□记者 闫卫利 社区特约记者 王乐德 刘彩琴 文/图

人到老年可不要懒洋洋地不动弹，如果懒得动，疾病可能就赖上你了。学学时中兴老先生，76岁的他，跳舞、玩陀螺、甩鞭子、骑单车，把自己的身体练得倍儿棒。在他的影响下，他的两个女儿也动起来，加入了健身行列。

时中兴甩鞭子

1 自行车鞭子不离身

时中兴是西工区史家屯社区居民，自2001年跟着市老年自行车协会去宜阳体验了一次骑行活动后，他便爱上了骑行，尽管骑行累得他屁股疼，腿也跟灌了铅似的，但蹬上自行车在沿途的美景中穿梭，和老友海聊的快乐征服了他，从此他自行车不离身，赶庙会、听戏，他骑上车就跑；跑山东、去西安，说走就走。

时中兴骑车，跟别的骑行者不同，他骑行可以不带干粮，但身边一定会有一条鞭子，因为这是他骑行路上的健身消遣工具。结伴儿骑行要顾伴儿，骑一个小时，大家要停下来，等一等骑友。这期间时中兴便会做挥臂甩鞭子的骑行休整操。在小树林里找一块空地，鞭子啪啪甩起来，浑身舒畅。时中兴边甩鞭子边等骑友，一路骑行不寂寞。

现在时中兴对他的自行车、鞭子有“依赖症”了，坐车腿疼，浑身不自在，只要蹬上自行车、甩起鞭子，心情爽，啥毛病都没有了。

2 玩陀螺学跳舞不停歇

时中兴干啥都有股钻劲儿。爱上甩鞭子前，他痴迷于玩陀螺，看到别人拿一根小鞭子，手一挥陀螺滴溜溜转起来，他的手直痒痒。他拿起工具自制陀螺玩，玩转了自制的，他嫌小不过瘾，又买来直径十几厘米、重两三斤的大陀螺。他和老友们进行陀螺比赛，看谁鞭子抽得准，看谁的陀螺转得快。后来他嫌抽陀螺只能活动一只胳膊，就改玩甩鞭子了。其实对时中兴来说，不管玩啥，目的只有一个——让身体运动起来。

时中兴还有一大爱好——跳舞。早上5点，他去跳广场舞，没有长袖也善舞，时中兴的四肢柔软而协调，配合得很到位。在采访现场，时中兴颇有兴致地在家里舞起来，舞臂扭腰，真有舞者范儿。

自己舞，也要动员孩子们一起舞，时中兴的榜样力量很强大。见老父亲一大把年纪，越锻炼精神头越好，两个女儿也忍不住加入了跳舞的队伍。时中兴只要发现女儿的动作不到位，就给她们指点一二；哪天学了新动作，他也要回家教教女儿们。嘿，现在家里有三口人都舞起来了，好不热闹。

淘宝晒宝

岁月如梭

□毛小毛 文/图

梭子是织机上载有纡子并引导纬纱进入梭道的机件，中国早在战国时期就用梭子织布。梭子在纺织业中起着重要作用，推动了历史的发展，使人们从穿树叶兽皮过渡到穿绫罗绸缎。

梭子按材质分，有牛角、木质、橡胶、尼龙、铜质等多种。无论什么材质，它们的形状基本上都是鱼形：两头尖，中间鼓，看上去小巧玲珑。

我家珍藏着一把檀木梭子(上图)，长26厘米，宽7厘米，高5厘米，两头尖尖的，肚子鼓鼓的，形状像条红鲤鱼，底部有3个穿线孔，中间是道凹槽，凹槽两头有两根细棒。虽然历经百年岁月洗礼，但它依然光亮如新。

这把檀木梭子是我家的传家宝。听母亲说，这是我的太爷爷在地主家打小工时得来的，当时，太奶奶像宝贝一样藏着，舍不得用。奶奶进门后，太奶奶才把这把梭子拿出来送给奶奶。

我家的这把檀木梭子，用了3代依然光亮如新，用它织出的布均匀瓷实，十里八村嫁姑娘、娶媳妇的人都向奶奶订布。我父亲就是靠奶奶一梭子一梭子织布卖的钱上了大学。母亲进家门后，奶奶又把这檀木梭子传给了母亲，母亲用这把梭子为我们姐妹几个织出了一床床嫁妆。

随着社会的发展，老式织布机退出了历史舞台，梭子也完成了它的光荣使命。后来几次搬家，我们都要扔了那把旧梭子，母亲却像宝贝一样收藏着。

再上学堂

一起拍鸟去(一)

□符运通 文/图

鹦鹉

鸟是自然界的生灵，一般摄影人都喜欢拍鸟。刚学摄影的人，不知道哪儿有鸟，有啥鸟，咋拍鸟。在此，将我的拍鸟经验，和大家交流一下。

按种类划分，鸟大致有两种，一是林鸟，二是水鸟。

如何拍林鸟

麻雀、喜鹊、斑鸠、布谷鸟、啄木鸟、楝(lián)欢游、白头翁、红嘴蓝尾鹊、灰喜鹊、戴胜、八哥等都属于林鸟。除了麻雀和楝欢游喜爱群居群飞，多数鸟雀都爱分散或者成双成对在林中活动。

拍摄林鸟难度较大，尤其是夏天更难拍摄，原因是树木枝繁叶茂，鸟雀容易被稠密的枝叶遮挡，想拍到画面干净、主题突出的照片，需要摄影人有毅力和耐心以及马不停蹄地跟踪抓拍，譬如拍红嘴蓝尾鹊，它虽然不远飞，却会不断换地方，这就需要跟踪追拍。啄木鸟也是这样，从这棵树上飞到那棵树上，总是牵着摄影人的视线。

那么，什么时候的鸟好拍呢？拍林鸟的最佳时间是秋冬季，树上的叶子落了，遮挡少了就相对好拍了。

哪儿有群鸟？哪儿有散鸟？拍群居麻雀可到洛浦公园的荒草丛中，拍楝欢游可到洛浦公园有楝树的地方，那里常常有它们的身影。拍散鸟，最近的去处是隋唐城遗址植物园和洛浦公园。

喜鹊

本版开设以下栏目：《温馨家事》《闲情雅趣》《怡情乐园》《老片新照》《再上学堂》《我拍爸妈》《淘宝晒宝》等，欢迎读者朋友投稿或提供线索。

线索征集热线：
15137956968 65233697

投稿请登录洛阳网文字和图片投稿系统，或发电子邮件至1729103784@qq.com。