



纵欲戕生，古今同慨。

——《退庵随笔》

舞“抛头狮”、做“抛头狮” 七旬翁挥洒自如显神功

曾是舞狮“高手”的他还教出了4名90后“高徒”



□ 周莹莹 郑召弟 记者 马冰璐/文 黄洋洋/图

不论是舞“抛头狮”，还是做“抛头狮”，家住合肥市南岗镇的七旬老翁陈德荣都十分在行。曾是“舞狮”高手的他还教出了4名90后“高徒”。

舞“抛头狮”、做“抛头狮” 他都在行

71岁的陈大爷与“抛头狮”结缘于50多年前，那时候，他还是十六岁的小伙子，“从小看着长辈们舞

‘抛头狮’长大，所以也想跟着学。”学习舞“抛头狮”之前，要先学基本功，“基本功包括步子怎么走、上台怎么上……”基本功一练就是两年，“练好基本功，才能学舞‘抛头狮’。”陈大爷说，学舞“抛头狮”，要先学舞“狮尾”，后学舞“狮头”，“舞‘狮头’对体力要求很高，得到20来岁，才能有力气舞好‘狮头’。”

经过长达5年的学习，21岁那年，陈大爷终于“出师”了，并第一次上台表演。“那时候，逢年过节，都会受邀去表演。”

陈大爷说，“抛头狮”长约2米，重约七八公斤，“表演时，一般是一对‘抛头狮’一起表演，每个‘抛头狮’由两个人舞，一个舞‘狮头’，一个舞‘狮尾’，因为太耗费体力，所以最多只能表演10分钟，表演完后，两个人全身都是汗，像从水里捞出来的一样。”

据了解，“抛头狮”是省级非物质文化遗产，对此，作为传承人的陈大爷感到非常骄傲，“除了舞‘抛头狮’，我还会做‘抛头狮’”。“做‘抛头狮’不难，就是材料不好找。”陈大爷说，他和几个人合力的话，一般花个把星期就能做出一对“抛头狮”，而制作一对“抛头狮”的成本约为四五千元。

“舞狮”高手 教出4名90后“高徒”

随着年龄的增长，体力的衰退，陈大爷早已无法舞“抛头狮”，最近几年，他开始专心授徒。“我想把舞‘抛头狮’的方法和窍门传授给徒弟们，让他们继续传承下去。”

令陈大爷感到欣慰的是他先后收了4名90后“高徒”，他说，这些90后的小伙子一点也不娇气，“不仅能吃苦，还怕累，学习的劲头也很足。”

对于徒弟们的成果，他十分满意，“他们在台上，都能独当一面了。”逢年过节时，他还会带着徒弟们应邀去表演，看着徒弟们在台上生龙活虎的样子，他打心眼里感到高兴，“我希望他们把这门技艺传承下去。”

“篮球爷爷”玩转运动场 开门收徒成立俱乐部



星报讯(实习生 郭瑞瑞 记者 邵华 文/图) 对于很多退休的老人来说，太极、散步等“慢”运动才是活动筋骨的不二选择。但是，在合肥市包河区滨湖新区，年过六旬的盛利民却对充满对抗性的篮球运动颇感兴趣。运球、传球、上篮，运动场上，他身手矫健，像一位阳光少年。如今，他已成为小区里远近闻名的“篮球爷爷”。

“篮球爷爷” 还是国家一级篮球裁判

今年61岁的盛利民之前曾在淮南矿业集团工作，现在随着子女在合肥滨湖新区清枫网格居住。已退休的他开朗健谈，谈到篮球时，更是来了兴趣，非常兴奋。盛利民介绍，他从二十多岁起，就对篮球产生

浓厚的兴趣。工作之余，经常参加一些比赛，也取得了不错的成绩。出于对篮球的痴迷与热爱，他还自学，通过层层考核，成为国家一级篮球裁判。

自从搬到合肥，少了之前那些“球友”，他偶尔会觉得有点孤单。但在今年春天，社区组织的一场“三人篮球赛”让他重新找到了“组织”。“打篮球是一项集体运动，不仅有助于锻炼身体，还让我找到了很多志同道合的朋友，”他笑着说。

开门收徒 成立篮球俱乐部

专业的动作，精准的步伐，熟练的技法，篮球场上的盛利民让围观的年轻人都不禁拍手称赞。但盛利民不满足于此。今年3月份，在社区的支持下，清枫网格篮球俱乐部正式成立。俱乐部成立之初只有十余位成员，但是，经过盛利民和队员们不懈的努力，如今，俱乐部里已有固定会员三十多人。今年五月份，他们还参加了省篮协组织的社区篮球比赛，取得了不错的成绩。

现在，篮球俱乐部的运营走上正轨。固定的场地，规律的训练安排，不断壮大的会员队伍，盛利民很欣慰。为了篮球俱乐部能够持续的发展壮大，盛利民一直“在路上”。“我经常会到其他篮球场地转转，挖掘好的篮球人才，”他说。此外，他还广招徒弟，“现在，就有一个医生在跟我学习。我要教给他裁判规则和技巧，等以后我退下来了，篮球俱乐部也会后继有人。”

提笔一写就是60多年 他的毛笔字曾让 老年大学的老师“自叹不如”



□ 王洁 张静 记者 马冰璐 文/图

家住合肥市汉嘉社区的七旬老翁杨勇自幼酷爱书法，提笔一写就是60多年。退休后，他曾前往老年大学学习书法，可一看到他的毛笔字，教书法的老师便“自叹不如”。

上学时他的 毛笔字全班第一

75岁的杨老自幼酷爱书法，小时候，他曾上过两个月私塾，“私塾老师是我的书法启蒙老师。”聪明伶俐的他跟着私塾老师学会了书法的基本技巧，他清晰地记得那一年春节，自家和周边邻居家的春联都是他写的。

后来，上小学时，语文老师非常擅长书法，便毫无保留地向学生们传授书法技巧，“老师的正楷写得非常好。”为了鼓励学生们练习书法，语文老师定下了一个特别的规则：谁的书法写得好，可以玩三五分钟篮球。

“老师当时要求我们一天要写12个大字、36个小字。”杨老说，大家当堂写字，老师当堂批阅，凭借深厚的书法功底和勤学苦练，杨老的毛笔字一直是全班第一。而自从接触书法后，他便坚持每天练习，提笔一写便是60多年，“特别喜欢抄写一些唐诗宋词。”

曾让老年大学的 书法老师“自叹不如”

退休后，杨老决定去老年大学进一步学习书法，可一看到他的毛笔字，教书法的老师立即“自叹不如”，并连声称赞他“写得好”。杨老说，书法写得好离不开勤学苦练，“而且写书法时，坐姿要正，握笔要直，眼睛要盯着笔尖，一定要全神贯注。”

从10多年前开始，热心的杨老还义务为辖区居民写春联，每到春节前夕，他便忙得不可开交，“至少要写100多幅春联。”杨老说，要连续写上两三天才能写完，“除了吃饭、喝水，几乎不停歇。”

去年春节前，杨老还参加了社区组织的义务写春联活动，“写了一个下午，期间就喝了一口水，一直写到天黑时分。”杨老说，写书法不仅是他的一大爱好，“还是一种锻炼身体的方式，我非常乐意为大伙写春联。”