

太极拳剑免费教 广场公园都能练

晨练大军勾画城市面孔



初春的清晨，凉丝丝的空气沁人心脾，东方泛起一抹红云，透过公园的松枝，太阳羞答答地露出半个脸来，顷刻间透过云霞，像一个巨大的火球冉冉升起，顿时满天红云，金光耀眼，根根金线洒向大地。一年之计在于春，一日之计在于晨。在方兴未艾的全民健身浪潮中，晨练以其独特的魅力吸引成千上万的群众。

晨练的市民们，迎着朝阳伴着音乐，或练剑打拳，或高歌起舞，或快走慢跑，尽情挥洒着生命的激情，诠释着快乐幸福。公园里、广场上，宛如一曲动感十足的交响乐，汇成一片欢乐的海洋。在这春意盎然的清晨，晨练的人群组成了这座城市最美的风景。

“现在生活好了，一出门就是健身广场，早晨健身的中老年人比较多，教练免费教大家打太极拳、练太极剑，既锻炼了身体，心情还愉悦。”薛城区泰鑫社区居民周大爷说，因为有了教练的专业指导，市民们在一起锻炼氛围很好，相互间还会探讨一些养生心得，来锻炼的人也越来越多。

“每天早上是我最快乐的时

天都有精神有活力。”在薛城区铁道游击队纪念公园一处幽静的小树林里，张红大姐和大伙儿一起在跳健身舞。旁边的李阿姨高兴地说：“我患颈椎病多年啦，每天早上起床后脖子总是僵硬的，药也吃过，效果总是不佳。”饱受颈椎病折磨的她听别人说运动可以减轻症状，于是去年加入到健身队伍中。“还真别说，自从开始锻炼后不仅缓解了病痛，胃口也好了，感冒也少了，人也精神了。”李阿姨说如今，她已经是健身队伍的忠实拥护者，每日必到。

社区广场、公园绿地……如今已然成了居民热门的健身场所，越来越多的人参与到其中，特别是老年人。“退休好几年了，以前只喜欢在家做做家务，现在我

才感觉健身原来这么有乐趣啊。”年近六十的王阿姨，每天早晨都和她的队友一起打腰鼓，她已经爱上了这个运动。“打腰鼓使我感到生活非常充实，使我更愉快、更年轻。”谈起晨练给她带来的变化，她高兴得溢于言表。

一人晨练，带动全家，影响一片。随着人们生活水平的提高，科学健身意识也逐步增强，人们纷纷走出家门，享受人与大自然和谐运动的活力，享受集体健身的激情与活力。

(特约记者 徐子棋 文/图)

整理诗稿印刷成集

八旬翁写诗缅怀老伴

孙晋明老人今年已经84岁高龄了，近期，他将自己之前写过的诗篇整理校对，印刷成了他的个人诗集，取名为《闲话集》，这对他来说，不仅是完成了自己多年来的心愿，更是对他老伴的一个交代。

孙晋明老人家住薛城区江南小区，在小区里他可以说是无人不知，大家都知道有这么一位爱写诗的老人，而且很多邻居也被写入了他的诗集。

据了解孙晋明老人从20多岁刚参加工作时，就喜欢上了写作，“这跟我的工作有很大的关系，我是一名教育工作者，教过语文也教过政治，因此，我这个人的个性可以说是疾恶如仇的，反映到作品中，就是对恶势力和不文明行为极其痛斥，对好人好事则是极力赞赏。”

孙晋明老人说，“我家附近有个花鸟鱼虫市场，我在那里挂了一块小黑板，十天半个月就将自己写的诗抄在小黑板上，让大家来阅读指正。记得有一段时间，我发现花鸟鱼虫市场路口的牌场里打牌的人总是喜欢把一些不堪入耳的口头语挂在嘴边，为此，很多昔日的牌友还会大打出手，

于是，那几天，我苦思冥想，写了一首批评说脏话的诗，时不时的我还在牌场附近给大家讲我以前见过的因为口头语带脏话所引起的争执，果然，那段时间带口头语说脏话的现象好了很多，这让我很有成就感。没想到，写诗也能为创建文明社会贡献一份力量。”

“我的老伴今年2月份去世了，在她生病的日子里，我们的一位邻居经常来帮忙照顾我们，陪我老伴聊聊天说说话，我有时也在一旁，就听到这位邻居都是说别人好，从来没有说过别人一句坏话，我觉得一个人的心胸能够如此宽阔实属不易，于是我就为她写了一首诗，邻居看后，哈哈大笑，逢人便说自己也被写到了诗里。”孙晋明老人说道。

提起孙晋明老人的老伴，他的表情略显沉重，尽管如此，他却说，“我其实并不会觉得痛苦，我们年纪都大了，



生老病死是再正常不过的事情了，尤其她是在给我念诗的时候，微笑着去世的。”

据孙晋明老人介绍，他在年轻的时候曾问过他的老伴，“将来你想干什么？”他的老伴先是闷不作声，后来坚定地说了一句，“我跟着你，干什么都行！”孙晋明老人说，“我想当个诗人。”“这一辈子过的是那么快，当初年轻的我们，现在已进入暮年，在我的老伴生病期间，我加紧整理之前的诗篇，为的是想让她看到我的愿望实现了，让她能够为我高兴。在医生告知我的老伴到了病危时刻时，我拿出刚刚印刷好的《闲话集》，翻到我为她写诗的那一页，将我对她的赞美与尊敬读给她听，她看到我的心愿实现了，也看到了我对她的心意，微笑着离开了。”孙晋明老人说。

(记者 李俊)

鲜花盛开招来蜜蜂 户外踏青当心被蛰

“在花草间游玩，没想到却招来采蜜的蜜蜂，孩子被无辜蜇伤。”家住薛城区天润万象城附近的居民李女士说，眼下，万物复苏，百花齐放，一片生机盎然，正是市民外出踏青赏花的好季节，但外出游玩时一定要注意身边的潜在威胁。

记者来到了薛城区珠江路天润万象城，看到此处环境优美，花盛草密，绿化得很好。附近的广场上，栽种的一些海棠树，樱花树都处在鲜花盛开期，阵阵花香扑鼻而来。走近这些树，记者观察到，在每棵树上，都有很多蜜蜂，有的在飞，有的停驻在花朵上采蜜。“之前这里没有蜜蜂，但是现在春天一到，树上的花开得那么好，肯定会招来很多蜜蜂的，你只要不惹它，它们一般是不会主动蛰人的。不过，小孩子顽皮一点，就不好说了。”路过的市民张先生说道。

据了解，万象城附近有几个居民小区，因此，在这个广场里游玩散步的居民较多，很多家长都会带孩子来这里玩耍。正在陪孩子玩耍的周女士告诉记者，

在幼儿园里，老师都会告诉孩子，蜜蜂是益虫，是人类的好朋友，每天都任劳任怨、辛勤的工作，蜜蜂采集的花蜜会做成蜂蜜供人们享用。但是很多孩子，只知道蜜蜂是益虫，却不知道蜜蜂会蜇人，所以，很多孩子看到蜜蜂，并不害怕，有时甚至出于好奇，而去招惹树上的蜜蜂，致使被蜜蜂蛰伤，“我们在身边的时候，肯定可以制止孩子这样做，但是，孩子一多，聚在一起玩起来比较‘疯’，我们家长不可能总在身边跟着，一不注意，就有可能发生孩子被蜇伤的事情。”

对于蜜蜂蛰伤孩子这个问题，记者采访了很多附近居民，不少居民表示，在鲜花比较密集的地方采蜜，是蜜蜂的天性，这一点无法改变。所有家长及老师，都应该告诉孩子蜜蜂虽是益虫，但它也会伤人，让孩子对蜜蜂有一个清晰的认知，不要去招惹它。同时，居民们还表示，广场上人流量较多，市民在游玩的时候，应尽量远离它们，以免发生蜜蜂伤人的情况。

(记者 刘豹 实习生 王翊宇)



卖菜维持生计 日子过得艰辛

孩子叛逆走母亲伤心

滕州市民曹女士几年前丧偶，多年来她一边维持着家里的生计，一边独自抚养着儿子小刚。可是在前段时间，儿子离家出走了几个月，下落不明。前几天，在小刚的朋友及民警的帮助下，小刚终于回到了母亲的身边。

自从丈夫去世后，曹女士便独自带着儿子小刚在滕州靠卖菜为生。为了维持生计，日子过得非常艰辛。小刚少不更事，不能完全理解母亲的辛苦。几个月前，他无意间听到了有关自己身世的一些风言风语，受不了别人的议论和打击，正值青春叛逆期的他便与母亲对立起来，并偷偷离家出走，几个月来一直没和母亲联系。曹女士在这段时间里一直在打听儿子的下落，却始终没有一点线索，甚至不知道儿子是死是活。

在今年春节之前，曹女士抱着一点希望，期盼过春节时儿子能回家来，可是到了大年三十，仍没有儿子的一点消息。那时候，别人都在忙着过年，可曹女士却一个人担心着儿子，精神几乎崩溃。于是，无助的曹女士选择了报案。“我现在不奢求儿子

能回到我身边，现在我只想知道他过得好不好，甚至是死是活。”在说这句话时，近乎绝望的曹女士早已泣不成声。

通过小刚朋友提供的小刚的QQ号，民警查询到小刚最近去过的网吧，并调取了小刚近日出现在某网吧的监控录像，通过调查得知小刚正在滕州市某工厂内打工。看到视频中的儿子，得知儿子还健康地活着，曹女士潸然泪下，心里悬着的石头总算落了地。

在开始试图说服小刚回家时，他很是倔强，不肯回家。在接下来的几天，小刚的朋友及民警多次努力劝说他，向他解释关于他身世的风言风语其实是谣言，并分析他的母亲多年以来是多么艰辛。终于，小刚认识到了自己的错误，回心转意，决心不再和母亲对立。

几天前，看到儿子重新回到自己身边，曹女士高兴万分，抱着儿子久久不肯放开。而小刚也向母亲承认了自己的错误，表示今后会多多体谅母亲，不再让她受委屈。分别了几个月的母子俩终于团聚了，在场的人无不为之感动。(记者 杨晓斐)