



袁齐军在家做风筝。

在帝豪游园的健身操队中,有一位瘦高的老人,比较引人注目,他跳得不是最好的,却是极认真的。他叫袁齐军,今年69岁。

只要天气允许,每天早上6时,他都会准时到帝豪游园跳健身操,活动一下筋骨,开启一天的美好生活:上午,他在家做风筝,哄外孙,锻炼手脑,享天伦之乐;下午和志同道合的伙计们外出放风筝、聊天儿,不仅锻炼了身体,心情也格外舒畅;傍晚,和老伴儿一起到帝豪游园跳健身操,充实的一天就这样愉快地结束了。

□ 记者 万誉文/图

早晚各练一次健身操 身体健康,心情舒畅

6月1日19时多,帝豪游园内一派热闹的景象,各个年龄段的人在这里都能找到属于自己的乐趣。在一群跳健身操的队伍中,袁齐军站在后方。随着欢快地音乐响起,他跟着队伍一边转圈儿前行,一边做着各种各样的动作。

几圈儿下来,袁齐军和队员们出了一身汗。“这套健身操,别看动作幅度不大,却能锻炼全身。包含的运动有跳跃、摇摆、腰腹、伸展、甩手等。”袁齐军说,他在这里跳操已经有好多年了。

未退休前,袁齐军是一家公司的中层领导,平日工作繁忙。2012年,刚退休没多久时间,他又被公司返聘。“每天工作量比较大,很有压力。”袁齐军说,有时,他会到离家不远的帝豪游园锻炼身体,以放松心情。看到跳健身操的队伍,他就加入其中。

“之前,我从来没接触过健身操,看着人家跳得很轻松,结果自己一试,感觉跳起来真不容易。”袁齐军说,刚跳的时候,自己手脚不协调,再加上男同志

做风筝,锻炼手脑 放风筝,运动健身

又工作了几年后,袁齐军正式退休。退休后的他,空闲的日子多了。每日,除了早晚各跳一次健身操外,他觉得日子有些无聊,便开始放风筝。

刚开始,他自己买一些小的风筝来放。随着技术的提高,小风筝换成了大点儿的风筝。因为爱放风筝,他慢慢找到了志同道合的朋友,大都是许昌市风筝协会的会员,大家因共同爱好聚在一起。

放风筝多了,袁齐军便开始琢磨着自己做风筝,他买来风筝布、细竹竿、颜料、刮刀、胶水等制作工具。他动手做的第一个风筝是三角形的。“我从朋友那里拿来一个风筝,‘比葫芦画瓢’,用了近两天时间才做好。看到自己的杰作,别提心里有多激动了。”

风筝做好后,袁齐军就带着风筝来到空旷的地方试飞。没想到风筝飞起来了,这大大激发了他扎风筝的积极

老有所好,夫妻合 晚年生活有滋有味

6月2日上午,在袁齐军的家里,记者看到了他制作的各种各样的风筝。造型有燕子、鹦鹉、老鹰、蜻蜓、古代美人、猪八戒背媳妇……其中,有一个叠好放在盒子里的风筝,这个风筝最让他自豪。

“这是我花费几个月时间做成的蜈蚣风筝,56米长,有68节。”袁齐军说,这是他第一次做如此大的风筝,花了不少时间和精力。刮竹片,临摹,黏贴……这期间,许昌市风筝协会的会员宋建中帮

他不少忙。“做的过程中,他给了我很多建议。做成之后,还帮我调试了几次。”

前段时间,袁齐军和宋建中等几个人在魏风路南段试飞了这个蜈蚣风筝。经过几次调试,风筝成功飞入空中。“看到风筝飞起来,就像看到自己的孩子学会了走路一样开心。”他说,做风筝看起来简单,其实得经过构思、设计、画模、套色、剪裁、削竹、穿线、装饰等复杂的工序才能完成,每一个环节对制作者的手艺都是很大的考验。

跳得比较少,他有点儿不好意思。

时间长了,袁齐军越练越熟,动作越做越舒展。“以前新操可能要十天半个月才能学会,现在跟着老师们跳几天,就掌握要领了。”袁齐军说,随后,他每天早上都来跳上一个小时,跳完不耽误到公司上班。

“锻炼身体再去上班,感觉心情很舒畅。”袁齐军说,那时,为了缓解工作压力,晚上他也会跳上一个小时。“早晚各锻炼一次,一天的疲惫一扫而光。”

性。他不断向同行取经,然后回家反复试验,技艺越来越娴熟。

“通过这几年放风筝、做风筝,我发现扎风筝的好处就是动手还动脑,而放风筝能强迫人们抬头活动颈部,奔跑、拉拽的过程中还能锻炼身体。”袁齐军说,另外,放风筝还有两个好处,放风筝时,面对蓝天,呼吸着新鲜空气,有利身心健康;与“风筝友”互相交流,能拉近感情,老有所乐。

“他对这些风筝可上心了,退休后的大部分时间都花费在了做风筝上。”袁齐军的老伴儿于翠花说,她和老袁结婚几十年,俩人相处得很好,经常一起去游园跳广场舞,“日子虽然过得平淡,但很充实。”

“以前,我还担心退休后,从繁忙的日子到有大把空闲的时间,自己会不适应,但是,只要规划好,培养爱好,退休生活也可以有滋有味。”袁齐军说。



帝豪游园晨练站

地址:帝豪游园喷泉处附近
内容:太极拳、健身气功、健身操
负责人:陈玉霞、张煊
电话:13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲珑、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清溪河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

西湖公园东门晨练站

地址:西湖公园东门
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:杜红英、李琳娜
电话:15603896680



扫描二维码,观看许昌袁齐军制作的风筝。

想秀一秀吗? 请联系我们!
万誉:15939940252
李嘉:18539005599