

朝花夕拾

甩鞭

◎陈留根

我喜欢锻炼，尤其喜欢甩鞭。

退休后常外出散步，在渭公园看到几个朋友正在打陀螺，出于好奇，我便试着一同打起了陀螺。差不多一年的工夫，我的水平已经有了明显提高，友人夸我姿态很优美，动作很娴熟。这时，有一位朋友告诉我，比打陀螺境界更高的是甩鞭，依我目前的状况，应该练练甩鞭子。

清晨的公园，满目葱茏，湖光潋滟，一切都是那样的宁静与美好，偶尔传来几声清脆的鸟啼，令人顿感神清气爽。随着太阳升起，来公园锻炼的人也渐渐多了起来，有悠闲散步的，有打太极拳的，还有打篮球、跳广场舞、抖空竹的……在一处处安有各式各样健身器材的运动场地上，一个个矫健的身影让人眼前一亮。只见他们手把器械，动作行云流水，各显其能。我被眼前这激情的场面所感染，听从朋友的建议，随即在网上购置了麒麟鞭，加入了甩鞭的队伍。

麒麟鞭起源于沈阳，源头可追溯到上世纪东北马车的赶车大鞭。经过改进和完善，如今已成为时尚的武术器械，全称为中华麒麟鞭。

它有很多种鞭法，其最大特点是将健身活动和武术动作融为一体，从挥鞭、跳跃、转身到收势均按照武术套路进行，目前已形成多套鞭法。

一般的麒麟鞭长约3米、重1公斤左右，是软鞭子。使用者可根据个人习惯设定鞭子的长度和重量。不锈钢链条是鞭子的主体，这种材质使鞭子更具耐受力 and 实用性。当你运足了气向外发力时，甩出的鞭子瞬间形成“S”形，像是一条长蛇在空中舞动，发出连续不断、富有节奏且极具穿透力的“啪啪”声响，让人振奋。如今，全国习练麒麟鞭的人越来越多，不少城市还成立了麒麟鞭协会，经常开展展演比赛。

相比于打陀螺，甩麒麟鞭就没有那么容易了，它集健身、娱乐、竞技于一体。初学时，我认真了解了麒麟鞭的结构和鞭法，仔细观察鞭友们的甩鞭动作。让我印象最深的，是两位年逾八旬的老同志，他们并没有因为高龄放弃锻炼，而是不甘人后，不仅鞭子甩得好，体能和耐力也远远超出同龄人，他们步履矫健、身板硬朗，让我由衷敬佩。两位老同志的鞭法和毅力，更坚定了我要习好

鞭法的信心，也提升了自身胆量。刚开始练时，我还真有点胆怯，动作也显得十分笨拙，一不小心鞭子会落到身上，有时还会缠到脖子上，让人既尴尬无奈，又疼痛难忍，身上也经常青一块紫一块。但我并没有退缩，而是在老同志的精神鼓舞和高手的指点帮助下全身心投入练习，每一个动作都不马虎，做到一边练、一边琢磨，慢慢有了长进，能够较好地控制鞭子了。

如今我已甩鞭三年多了，动作虽没有那么标准，但也初步掌握了基本技巧，如劈鞭、回头鞭、左右交手鞭等鞭法，频次也由最初的百余次到现在的一千次左右，习练的时间均在一个半小时以上，虽汗流浹背但精神饱满，能够一鼓作气完成所有规定动作。甩鞭让我的心中有一种久违的兴奋，那种逍遥自在、悠闲快乐又自勉自信的感觉溢于言表，这一运动既锻炼了心肺功能，又使我的身体素质得到了大大增强。

麒麟鞭吸引了我，陪伴着我，它让我的退休生活又多了一份乐趣，我也从中感受到了体育锻炼的独特魅力。



八月果香飘满园

◎王晓霞

“西红柿红了没人吃！”
“桃子熟了没人来！”
“葡萄紫了没人摘！”
“香蕉梨也快熟了！”

一周前我在外培训，早上一睁眼就看到了老爸发了如上朋友圈。图片中的新鲜水果是让人抵挡不住的夏日诱惑，简单表达的背后却是含蓄的召唤。是的，又是小院果蔬飘香时，老爸又想我们了。

老爸的小院是我的最爱。

小院不大，约一百五十平方米，呈“L”形围着房子。房子前面是硬化了的水泥地面，沿围墙一侧被父母打理成了小菜园。菜园边栽了两棵桃树、一棵杏树、一棵梨树，还有一棵葡萄树。几年下来，葡萄藤就爬满了整个院墙，大哥还在院子里搭起了葡萄架。一到夏天，满是绿意的墙宛如天然凉棚，一进院子，立刻让人感到凉爽和舒适。

带上孩子，发动车子，五个小时后就到家了。还未进门，二宝就惊喜地喊：“妈妈，桃子都结到墙外面了！”只见又大又红的桃子傲骄探出墙外，向我们表达着炎炎夏日的热情。大宝顺手摘下一个，进门开水龙头一洗，咬了一口，一如既往地赞叹不已：“我只能在姥爷家吃到这么好吃的桃子。”

我最喜欢夏天的小院。

虽然春天的小院花香四溢、春色满园，给人以视觉和嗅觉上的冲击，但夏天的小院却更现实地满足了我味觉的需求。

每年暑假，我都会带着孩子回家避暑，一住就是半个月。在这里，仲夏的早晨，倘若没有一件薄外套，恐是会感冒的。白天，我和孩子在院子里玩，在葡萄架下乘凉，搭着梯子摘最红最大的桃子吃。西红柿、黄瓜这类果蔬也都是现摘现吃，洗都不用洗。爸爸把小菜园打

理得井井有条，几行豆角、几行茄子，间隔几行西红柿，还有几行青椒，各种绿叶菜也在自己的一方小天地茁壮成长。

最惹人爱的还是那两棵桃树。八月初，桃子成熟了，满树的桃子又大又红，芳香四溢，自家人根本吃不完。因为我家是村口第一家，过往的邻居总会被老爸邀请进来吃桃子。前几年，母亲还总是催促父亲摘了桃子送给因为太忙没能来吃的邻居，如今，母亲永远离开了。回家后，我和二宝便继续给邻居送桃。父母的忠厚善良深深地影响了我，我知道，要把这一美德传承给下一代，身教绝对胜于言传。我常说，这两棵桃树，香甜了大半个村。

吃过晚饭，和孩子在屋后的菜园散散步，到了晚上，在习习凉风中讲着故事哄二宝进入梦乡后，就是一天中让我真正放松的时刻了。

搬来老爸的躺椅，躺在葡萄架下感受静谧的夜晚。蟋蟀不停地叫着，不时飘来淡淡的清香，乡村独有的气息将这样的夜晚装点出无限诗意，我陶醉其中。这个时候，我更加想念可以依着靠着、说心里话的母亲。

第二天醒来，前一天的一场暴雨让天气很是舒适，以至于午饭后我都不想休息，于是打开笔记本电脑，坐在葡萄架下，匆忙敲下这些文字。此刻，我的心身是放松的，感情是充沛的。

我爱这座小院，不仅因为这里四时之景不同，还因为它详尽地记录下了勤劳父母的一生，他们在晚年时光中那份难得的轻松、愉悦与惬意，成为我们心中温馨而珍贵的记忆篇章。

听，一首《可可托海的牧羊人》，正通过老爸的扬琴，悠扬地萦绕在小院上空。

邮趣

◎清泉东风

蝉鸣夏日，暑气蒸腾。周末，得知附近有个集邮展，让我这个有四十多年集邮经历的集邮爱好者顿生欣喜，忍不住前去观展。

此次集邮展旨在用“国家名片”邮票，展现中华人民共和国成立75周年以来发生的重大变化，集邮类别有邮政历史类、航天类、专题类、印花（税票）类、青少年类、图画明信片类、现代类、开放类等，同时增加了趣味类展品。

兴趣是最好的老师。于我这个已走过六十载岁月的人来说，好多事都是靠坚持和努力完成的，几十年来没有干成什么轰轰烈烈的事情，爱好也不多。体育锻炼没有我的影子，唱歌跳舞也不是我的特长，唯有爱看书、爱集邮一直坚持。我出生的那个年代物资较为匮乏，坚持读书和爱集邮，让我在退休之后仍有乐趣，邮票的增值保值功能虽有所减退，但也是记录历史的一种形式。

在时光的长河中，每个人都有自己独特的兴趣爱好，而我的乐趣便藏在那一枚枚小小的邮票中。从上学起，我就对花花绿绿、印刷精美的邮票感兴趣。集邮可滋养人的心田，集邮要靠坚韧不拔的精神作支撑，集邮也能修身养性。通过收集和欣赏一枚枚邮票，参加一次次集邮活动，撰写一篇篇集邮文章，编组一部部邮集，我在邮品呈现的知识海洋中一步步得到历练。

邮票是国家的名片，邮品是反映和记录历史的载体。邮票的历史源远流长，其设计也经历了诸多变迁。通过学习，我了解到19世纪中叶英国就发行了世界上第一枚邮票——黑便士，它的设计简洁明了。后来，各国纷纷效仿并创新，邮票的设计开始融入更多元素，如风景、文化、艺术等。

到了20世纪，邮票设计更是百花齐放。有的展现了著名的历史事件，让人们铭记那些重要的时刻；有的以杰出艺术家的作品为蓝本，使艺术通过邮票走进千家万户；还有的以珍稀动植物为主题，呼吁人们保护生态环境。早期的邮票设计都较为简单，随着时间的推移，人们的艺术水平不断提高，科学技术也不断发展进步，邮票设计越来越丰富

多样。我国的邮票设计和发行，多以记录重要历史事件和展现祖国的山川秀美景色为主，邮票不仅是种通信工具，更是文化和历史的载体。通过邮票，我们可以看到历史上的重要时刻和自然秀丽的山水风光。

邮票，是方寸之间的世界，它宛如一扇扇通往不同时空的窗户，让人们了解历史、增长知识。集邮还有给人力量、消除疲劳的作用，每每在生活劳顿或是心情不敞亮时，我总是有一个人在炎热的夏季，光着膀子聚精会神地欣赏邮票，或是在寒冷的冬季裹着厚厚的棉衣，翻开整理好的一本本集邮册，欣赏一枚枚邮票，心情就会变得愉悦起来，仿佛开启了一场奇妙的旅行。

我爱集邮，常常钟情于票面上那些精美的图案、壮美的山河、古老的建筑、珍稀的动物，抑或是为祖国发展建设作出贡献的杰出人物。每一张邮票背后，都承载着一个故事、一段历史。凝视着邮票上蜿蜒壮丽的长城，我仿佛能感受到它的雄伟与沧桑；看着印有熊猫等珍稀动物的邮票，它们憨态可掬的模样怎能不让人心生喜爱！

收集邮票的过程是漫长的，更是充满乐趣的。我常与邮友们交流，分享彼此的新发现和心得。为了得到一枚心仪的邮票，我会定期去省城的集邮市场，在众多的摊位中寻找，一旦发现心仪的邮票，就用攒下的钱将其收入囊中，那种满足感是无法言喻的。

爱好集邮四十多年，为了更加了解集邮文化，我还购买了一些相关书籍，参加附近的集邮展览。常言道，“物以类聚，人以群分”。集邮让我结识了许多志同道合的朋友，与他们一起参展，欣赏那些珍贵的邮品，探讨邮票背后的文化和历史价值。在这个过程中，我不仅增长了知识，还收获了珍贵的友谊。

邮票，这一曾经在日常生活中扮演重要角色的信使，虽然随着科

技的发展和通信方式的变革，其在现实生活中的直接作用逐渐淡化，但邮票所承载的文化价值、历史意义与艺术魅力却历久弥新，永不褪色。邮票仍是我生活中的一道亮丽风景，每年我还会一如既往地购买邮册和邮品。在这小小的邮票世界里，我找到了属于自己的宁静与美好。我相信，这份邮趣会一直陪伴着我，让我尽享集邮带来的诸多乐趣。

本版投稿邮箱：bjrbwxzks@163.com

本社地址：宝鸡市经二路东段5号
印刷质量监督电话：(0917)3273248

邮政编码：721000 网址：www.cn0917.com
广告热线：(0917)3273352 广告经营许可证号：6103001000003

办公室电话：(0917)3214884
发行热线：(0917)3273234

电子邮箱：bjrbs@vip.163.com
定价：每月36元 零售每份2元

投稿信箱：bjrbjchb@163.com
宝鸡日报印务有限公司印