

2024年暂别舞台六年后的乐队成员再次重聚



青春不浪费

第一次听刘巍这个名字,是在8年前,当时我刚入职,是个什么都不懂的职场小白,生活两点一线,规律且单调,有一些爱好可以打发下班之后的生活。班长知道我会吹笛子后,给了我一个名字和电话号码,说单位工会组织了一个乐队,这是队长的联系方式。刘巍,我以为是个男生,谁知道,电话拨通后,是温柔大姐姐的声音。

那是一个以民乐为主,融合西洋乐的大乐团,光是笛子组就有3名成员,年龄跨度大,有爷爷奶妈辈,也有叔叔阿姨辈。墙上挂着一张乐队成立之初拍摄的已经泛黄的合影。回想当时,我庆幸加入的时间还不算晚,能感受得大家都聚在一起排练时热烈的气氛,空气中回荡的音符也都饱含大家对工作、生活、企业这个大家庭的热爱。刘巍总是事无巨细地配合演出的各项事宜,协调排练时间,人员安排,定演出服,联系辅导老师。我总是期待她的电话或者微信,因为只要她联络我,就一定是乐队又有活动,能再跟大家聚在一起排练了。我的手机里一直保存着乐队每一次演出的合影和视频,我们演过《北京喜讯传边寨》《北京的金山上》《阿瓦人民唱新歌》《欢庆》等很多传统的民乐曲目。后来因为愈发忙碌的工作、家庭琐事,有人没办法继续参加排练。退休的师傅们有的去了外地的子女家,可即便不能见面,他们还是每天在乐队群里互相问候,时刻关注着我们的动态。2019年夏天,乐队排练了《奇迹》这首现代民乐曲目,以女子民乐团的形式参加了集团公司工会的演出。那已经是5年前了,也是我们最后一次集体演出。

中间几次见到刘巍的场景也让我印象很深,其中一次是在大

合唱比赛的赛场上,刘巍在一个管弦乐团吹圆号,给各个单位的合唱团伴奏,我们看到对方的时候隔着一道围栏,我兴高采烈凑过去隔着围栏跟她说话。我说:“你最近怎么胖了许多呀?”她告诉我:“我的二胎小宝宝在肚子里,我总认为吹号是个体力活,宝宝还小不知道会不会有影响。”她笑笑示意我“嘘”,然后归队继续去演出。

似乎“什么时候重聚排练”成为我的一个执念。刘巍在信息通信处工作,只要办公室的网线坏了我就眼巴巴地期待来修网线的人是她,这几年我在空闲的时间里请了老师继续学习音乐和乐器,总要点儿什么、练点儿什么,总不能让时间白白浪费。今年遇到她的时候我十分沮丧,我在主持活动现场的后台候场,刘巍从我们乐队的队长变成了合唱团的团长,我向她投去一个充满怨念的小眼神。其实我心里也明白,时移易易,让昨日重现是很难的一件事。我不再眼巴巴地等着刘巍的电话,而是堵在了她下班的路上,我说了我的想法和这几年学习的效果,争取到了大家的信任,终于获得了我们重聚的机会。

我们的乐队再次出现在大家面前的时候,民乐队变成了电声乐队,早期我们的乐队叫局乐队,这个名字现在已经不足以担负起这么多经历和故事了,我们商量过后留下了局的谐音,拥有了一个既有传承又有创新的名字,叫橘乐队。几年间,成员们的身份发生了转变,其中最年轻的小姑娘张敬也成了妈妈,她琵琶弹得好,但是为了适应新的曲风开始跟我学电吉他,为了跟上

轮笔下端风流华年

张倩 马可达 文图



轻灵太极话康乐

田海东

谈到养生,许多年轻人都会说:“这是老年人的话题,我们现在身强力壮还用养生。”其实不然,健康也得从小抓起。它也是一种财富,得一点一点地积攒,就像学习一样,得一点一滴地勤学苦练,只有这样才能拥有健康的体魄。

作为一名太极

极拳爱好者,站在健身养生的角度,我个人认为太极拳是最好的养生运动,也是我所追求的养生之道。

其实,刚接触太极拳时,我也不太喜欢这种慢腾腾的运动。最初认为太极既不能防身也不能起到健身养生的作用,因为我早先练的是长拳,它让我肌肉发达,动作敏捷,我不相信还有比这更好的运动。几个月后,在教练的悉心教导下,从掌握基本要领到了解养生理论和技术知识等,让我重新认识了太极。

太极拳具有强身健体、搏击技艺的双重优点,尤其是它的健身养生价值越来越受到关注和认可。它神奇的健身养生价值,源于它的动作要领都遵循了人体自然生理规律。首先从外形动作来说,打太极拳要求身体自然中正,头正颈直,微微上顶(术语叫“中正安舒、虚领顶劲”),上下一条线,不能前俯后仰,左右倾斜。不低头、不弯腰,两眼平视,胸前收、臀内敛,做到“三平一竖”(肩平、胯平、膝平、脊竖)。这样就使身体端正,脊椎拉直,精神上提,重心下降,防止凸胸驼背,身体歪斜,能保持良好的体型。还要求两臂两腿自然弯曲,似直非直,特别是两腿,不能挺直并且要不断地转移重心,主要用单条腿支撑体重。另外就是要以腰为主,整套动作都要在腰的带动下运转。打太极拳时动作要求舒展大方,“大开大展”,就像人疲倦了伸懒腰一样。这样就把全身的骨骼、肌肉、韧带都拉开,向上下左右前后伸展。所以打太极拳不但不会疲劳,反而越练越舒服,越松爽,越惬意,因而打太极拳的

人,往往越打兴致越高。太极拳动作的显著特点是处处画圆,“非圆即弧”,四肢不断地旋转缠绕,首先是腰部转动带动四肢,四肢也在不断旋转。每次屈伸都是由腿而腰而臂,由肩而肘而手,由胯而膝而脚,一节一节推动出来的,都有个过程,并且是由里而外深层次的转动。总之,打太极拳时,每个动作都是在腰的带动下,全身每个部位都在连续不断地旋转缠绕,走圆画弧。“一动无有不动”,都同时协调地参与活动,从而使身体得到全面锻炼。

其实,太极拳真正的健身作用不在外部,而在内部。打太极拳的重要要求之一就是“静”,排除一切杂念,什么问题、生活烦恼都抛得干干净净,把注意力全部集中到打拳上来,这样就使大脑得到了很好的休息,所以打起拳来,头脑特别清爽,心情愉悦。第二个重要要求是“松”。就是全身放松,不紧张,不用力,“松若无骨”。打太极拳要求垂肩坠肘,含胸拔背,松腰落胯,虚腋开裆,坐腕舒指,只有“松”,才能让肌肉放松,血管才不受压迫,血脉才会通畅。在“松”的基础上,加上意念,所想的部位就会逐渐发热、发胀、发麻,有蚂蚁爬针扎的感觉,这就是所谓的“气感”。

从接触太极拳到现在,我逐渐体悟到它带给我的益处。首先是拳势柔美,



赵鑫蕾 赵昱文/图

排练的节奏,经常在陪孩子睡觉之后半夜起来练琴。拉二胡的董经纬是班长,是业务骨干,也是乐队的键盘手,在她极强的自学能力下我们走到了一起。主唱郭恕君跟乐队也颇有一些渊源,她的爸爸就是老一代乐队中的吉他手,我们是在乌兰牧骑下乡演出昆笛的时候认识的,因为喜欢同样风格的音乐成为了朋友,现在又成为了队友。我们鼓励督促对方练琴,一起商量出不影响大家工作和陪孩子的排练时间,改编老歌锻炼我们的默契度,创作原创歌曲来表达我们在工作中的体会和情绪。

刘巍给我们的乐队群起名叫“青春不浪费”,或许这也是她愿意再一次给我们当队长的原因。我们曾经一起加入乐队,随着时代发展以各种各样的表演形式走到大家的面前,又渐渐淡出人们的视线,一同经历过乐队几次编排上的改变,但是大家心中的热爱没变,从老一辈人传承下来的精神也没变。

再次坐在排练厅里让我很踏实,心想,幸好回来了,幸好我还年轻。转念一想,退休的那天如果我们还聚在这里,也是跟现在一样的年轻呀!

(乌兰察布供电公司)



▲2017年,乌兰察布供电公司乐队成员顾维邦正在参加集团公司演出排练。

“充满热情。”

说起杨俊芝,旁人总是这样形容,这位来自乌海供电公司信息通信处的老职工一直兢兢业业,为保障电力通信传输网的稳定运行默默奉献着自己的力量。然而,当她脱下那身红色工装,换上骑行装备,跨上自行车的那一刻,她便成了风的追逐者。

每逢周末的清晨,当第一缕阳光洒在城市的街道上,杨俊芝就已经整装待发。她的骑行之旅,不是为了追求速度与激情,而是为了感受大自然的魅力,倾听风的声音。从青海湖、满洲里至乌兰浩特,这些年她骑行路线总里程已達一万多公里。她骑着自行车穿梭在城市的大街小巷,路过繁华的商业区,感受着城市的脉动;穿过宁静的乡村小道,欣赏着田园风光。有时候,她会停下来,用相机记录下那些美丽的瞬间,一朵绽放的野花、一片金黄的稻田,都成了她镜头中的主角。

除了骑行,杨俊芝还对书法情有独钟。在她的家中,有一间充满文学气息的房间,桌上几本书、一方砚合成了她潜心创作的伙伴。乌海作为书法之城,崇尚文字,热爱书法的传统一直源远流长,杨俊芝作为书法爱好者一直潜心学习,挥毫泼墨,一停一顿,一幅幅遒劲端庄的书法作品在她的笔下绽放。加入书法协会后,她孜孜不倦地学习书法理论知识、观看书法视频,并坚持每日临帖,在她的书房里,桌上摆满了笔墨纸砚,墙上挂满了她的书法作品。经过多年的刻苦努力,她先后获得集团公司职工艺术节书法作品

柔中寓刚,静如山岳,动如江河,蓄劲如开弓,发劲如放箭,整套拳打下来周身轻松,就像刚冲完凉水澡一样舒服。其次练太极拳以心行气,以气运身,一开一合把内气调动起来,气流在身体流动时,膨胀的、麻麻的,有点像针刺的感觉,像是在做按摩一样。自打练太极拳以来,我很少生病。三是练太极使我轻松愉快,生活充实而有乐趣,它不仅给了我强壮的身体,而且让我精力充沛,还让我练拳的过程中结交了志同道合的拳友,增加了人与人交往的机会。

太极拳的好处还远远不止这些,只是无法用更多的语言表达出来。但我始终钟爱着太极拳,喜欢沉浸在太极拳的操练中,它是我人生中的一种感悟,一种享受,一种乐趣,也是我延年益寿的养生之道。前人总结,太极拳是大脑支配下的意气运动,是身体放长的弹性运动、螺旋运动。常年坚持习练太极拳,还可以从中学习太极拳蕴含的太极文化,这正好也契合人们对美好生活的向往和对更高层次的精神

在繁忙的工作之余,追求内心的宁静与自我提升,是现代精神生活中不可或缺的一部分。有这么一群电力工作者,他们既是城市光明的守护者,也是生活美学的追求者,他们肩负着社会能源供应的重任,在他们严谨而专业的日常工作背后,同样有着丰富多彩的业余生活。他们不仅用智慧和汗水点亮万家灯火,更以多元化的兴趣爱好,展现了电力人独特的魅力与风采。

——编者

展三等奖、第五届内蒙古职工书画美术书法摄影展三等奖、全区职工书画展二等奖、全国“书香三八”活动

书画二等奖等荣誉。每逢春节前夕,她还与公司书画协会的会员们为职工们书写春联,从收集一副副春联的句子到挥笔书写再到包装发送,她都热情满满,积极参与。如今,她已成为乌海市书法协会会员、集团公司书画协会理事、乌海供电公司书画协会会长。

杨俊芝还在工作之余加入了乌海市爱心协会和乌海市方舟救援队,成为了一名志愿者。每逢高考,她还积极加入到“爱心送考”志愿队伍中,免费为考生提供交通工具、饮用水和文具。她始终秉持着“奉献爱心 传递温情”的社会责任感,用力所能及的力量帮助周边需要帮助的人,用自己点点滴滴的付出,为社会传播正能量。多年来的爱心事迹为杨俊芝赢得了“海勃湾区身边好人”“乌海身边好人”“内蒙古身边好人”“乌海市最美家庭”等多项荣誉称号。

杨俊芝的生活或许并不奢华,但却充满了乐趣和意义。她用骑行丈量着世界的宽广,用书法书写着内心的宁静。她用实际行动告诉我们,无论生活多么忙碌,都应该给自己留一片心灵的净土。杨俊芝就像一位悠然自得的诗人,用她的行动诠释着生活的真谛。她的骑行之旅和书法世界,不仅丰富了她自己的人生,也为我们带来了无尽的启示和感动。我们也要学习她对生活的热爱,勇敢地追寻自己的梦想,让生命绽放出更加绚烂的光彩!

(乌海供电公司)

骑行队员们在乌海公园放飞白鸽



追求。

太极拳是中华民族的文化瑰宝。自2020年成功申请世界非物质文化遗产以来,全国甚至世界都掀起了太极热。“共享太极 共享健康”让太极拳这个世界文化遗产在新时代焕发出更加动人的光彩和魅力。

近年来,作为社会辅导员的我也多次参加了乌兰察布地区的太极培训班,并在当地组织太极拳爱好者开展辅导班,一边教,一边练,相互学习共同提高,在交流中传授太极技能,传播太极文化,逐渐成为太极拳的传承者和传播者。希望通过自己的努力,让更多的人了解并受益于太极拳,共同促进太极文化的传承和发展。

(乌兰察布供电公司)