

重阳诗抄

长亭怨慢 秋日登高
□王虎

近重九,千峰烟树。曳杖芒鞋,石径频数。气喘吴牛,青衫汗湿探云处。壑深风缓,如闻得,秋光叙。野菊又初浮,黄白紫,唯心倾诉。 飞度。望横山环水,出没岚纱雾缕。阡棋陌局,馆村舍,翠盆中驻。更忘我,对话天人,可曾有,长歌相顾。与墨迹流云,拟约诗仙同翫。

青玉案 重阳
□张泽宏

甜香丹桂缘街漾,更蕊落芳泥飨。澄澈江山天净朗,骄阳初懒,金风还爽,总引诗翁杖。 文章未练人情痒,陈酒开封共谁享。暂抚浓情歌一噪,江南秋短,凭崖心旷,玉露无声降。

浣溪沙 寄友人微雨落花
□李向青

谁架青山绿绮琴,春风吹过有清音。撩人意绪满蕉阴。 微雨落花当日事,万香开席此时心。相知相祝酒杯深。

临江仙 忆重阳登高
□宣默

近看云翻山在脚,登高一路匆匆。回头江水浴霞红。曾经挥汗处,花木舞秋风。 烟雨当年成往事,功名转瞬虚空。豪情依旧那时同。相知还有你,携手向苍穹。

今又重阳
□王云楠

雁叫霜空认客舟,天涯望断旧津头。木樨花落半宵雨,黄酒香飘百户楼。 篱栅菊丛生画意,轩窗童语诵诗秋。举杯问月谁同笑,不见人归总是愁。

重阳感怀
□杨倪忠

九九登高结伴游,金风送爽意悠悠。黄花满目香漫路,劲节横坡气贯秋。 健笔常挥欣不老,青春犹在忆风流。苍山莫道无情趣,夕照丹枫景色稠。

重阳登高感吟(新韵)
□程瑞钊

嚣尘难改是天真,结伴登山约带琴。老调新歌来顺口,街闾巷事选开心。 笑谈每后风流史,回忆多无陌路人。仰望虬松当自比,高台携手挽云深。

登高
□朱俊锋

西街衔远道,山色近重阳。四野菊当发,三秋稻正黄。 青松荒径老,红叶冷泉香。临壑情归去,烟村白鸟翔。

百年山川



传承中华文化 弘扬国医国药

山川大药房

义丰号地址 望春东路86号
电话 0579-87830120 87126908

西站店地址 城北西路220号
电话 0579-87117752

太极拳教头今年72

□胡丽川 王灿俊

很多市民也许还记得,20年前,全市第一个体育健身辅导站曾组织太极拳教学活动,场地就选在老体育馆外面的操场。那个太极拳教练就是时任市体育局局长、辅导站发起创建人方振龙。

方振龙今年72岁,早年毕业于上海体育学院,国家级社会体育指导员,国家一级太极拳教练。他1988年接触太极拳,五年后将自己的爱好从篮球转向太极拳,并开始推广太极拳。1998年他退居二线后,就以教练太极拳为主,十几年来,已经教了一千多人次。

今年,方振龙当了多场太极拳公益培训班的“教头”,他的名声又在永康城乡响了起来。

2月28日上午,南都禅寺大雄宝殿广场,市太极拳文化研究会举办的首个太极拳公益培训班正式开学,研究会顾问方振龙担任主教练。为了方便学员训练,培训班后来转移到江滨公园。从此,每周一三五早上6点至7点半,人们都能看到方振龙在那里教学员练太极拳。时隔一个半月,方振龙执教的杨式太极拳公益培训班结业仪式在西溪镇上蒋村文化礼堂举行。30多位学员穿着整齐的太极服,把简易24式太极拳套路演示得有板有眼,赢得村民的阵阵掌声。5月29日上午,太极拳公益培训成果展演在南都禅寺举行,方振龙的代表队出色表演,又一次赢得了大家的肯定与赞赏。

7月份,市太极拳文化研究会的公益培训活动从城区走向农村,在唐先镇太平新村率先设立公益培训示范点。这一任务又落到了方振龙教练团队身上。

晚上7点到8点半,方振龙就带着助教们来到太平新村。方振龙在前面讲解、示范,学员们跟着做。而助教们则分布在队伍周围,纠正学员的动作偏差。方振龙实行多样化教学,有时候在上面讲解,助教们在旁边示范,或者将学员分成几批,由每个助教负责带一批,取得了很好的教学效果。

为了这场培训,方振龙和他的教练团队付出了太多太多。每逢教学那天,老伴早就为方振龙准备好晚餐了。下午6点,助教们开来私家车接上方振龙,准时出发。他们怕方振龙老师劳累,不让他自己开车。一到村里,方振龙和助教们就投入到90分钟的紧张教学。方振龙不顾劳累,认真讲解、示范,让助教和学员深受感动。

那些天,方振龙多年积劳成疾的腰肌劳损疾病发作,他就白天进行拔罐治疗,傍晚不误教学。他说,练拳时虽然流汗,但练后是很舒服的。教拳就不同,教太极拳时间长,既要讲解,又要做示范,喉咙沙哑了,感觉到特别疲劳。方振龙感叹,现在年纪大了,体力就是不一样了。

初到农村开展太极拳培训,方振龙不知道到底有多少人能坚持着学完首期套路,会有多少效果,就连市太极拳文化研究会主席朱有抗也是心中无数。没想到,村民练太极拳热情高涨,学员有增无减。太平新村报名时参加人数35人,等到结业时增加到42人,还有来自邻村的20多个“插班生”。

方振龙后来在唐先(太平)太极拳公益培训班结业仪式上说:“我和16位助教来到太平新村教学,总共来了130多个人次,上了20次课。仅仅靠我一个人不可能完成这么繁重的教学任务,我要感谢我们这个团队!当然,也要感谢学员认真学习,感谢村民的热情支持!”

如今,打太极拳在太平新村蔚然成风,成了许多村民健身休闲的新方式。这让方振龙感到欣慰。

金聚唐电子商务永康店

网址 www.cn828.com

国庆期间新进一批家具,价格非常便宜!

亲,赶快约上你的家人去瞧瞧!

金城路48号 13566766996 501876





空中看永康之
金胜山秋色

记者 林群心 摄

到浩恒 学飞行

空中游览/空中婚礼
航空摄影/飞机代管/活动庆典
400-150-6799
地址 永康市浙江浩恒通用航空有限公司

修缮故居念先祖

□朱有抗

一座古老的房子,诉说一代又一代人的故事。芝英镇芝英八村有一座建于明代的房子叫尚道故居,这座四合院古宅,已经多年没有人居住,破旧不堪。故居刚刚修缮完工,仿佛一夜之间发生了深刻的变化。2日上午,故居迎来了一拨又一拨客人、乡邻,故居主人搭台唱戏、设坛祭祖、品尝小吃,共庆故居新生,热闹得像过节一样。应故居主人应益武之邀,我们一行十余人也赶了趟热闹。

在应益武的热情引导下,我们一行进宅门、穿天井、入客堂、上楼房,老式楼梯、檐头横梁、花格漏窗,漫溢出缕缕清香。楼上厅结构特殊,内空高、梁架大,整个上厅显得很宽敞,正是为教学之所用。尚道故居的建筑风格颇具特色,在全省都十分少见。步出后门即是方塘,只见众人举起手机与相机对着“方塘书阁”石匾拍个不停。应益武介绍,尚道公之子方塘公带头倡导读书之风,因居临方塘,就从原住屋旁边构筑楼阁,聚书万卷,名其阁曰“方塘书阁”。市图书馆那天赠送第一批300册图书过来,不久,故居将重现当年读书之风。

漫步方塘小径,似乎还可以听见芝英镇第一所家塾传出的朗朗书声。先祖应尚道(公元1433-1485),十分崇尚教育,当年重金聘请名儒设家塾教育子侄,自己也日夜督学。随后数十年间,子侄中试者众多,其中有3位举人、2位进士。其心其志其举令人钦佩!这也是子孙们重

修故居、弘扬儒风的原动力吧!

我们折回院子,踏进左侧厢房,已不见昔日破旧的痕迹,屋内整理得干干净净。“这里原是我父亲开的家庭工厂!”应益武说,院子里原先住着7户农家,改革开放后,住户先后都搬到外面住了。由于年久失修,故居日渐破旧,已成危房。在老二应益峰的倡议和牵头下,早有此意的七兄弟一拍即合,故居修缮方案很快形成了。对此,芝英八村两委给予大力支持与帮助。修复工程从今年6月27日启动,3个月后故居就重现生机、重放异彩。故居建筑面积426平方米,共有堂屋、厢房、门房及配房等18间,重檐结构、两层檐口,呈现出鲜明的明代建筑风格。首期投入的150多万元资金,按照各户拥有的产权面积分摊,并且成立了“应尚道故居管理委员会”,实行权、责、利结合。

抢救修复古建筑,这是一个成功的尝试。目前,农村尚有不少有价值的祠堂故居急需修缮,光靠政府投入是远远不够的。调动民间积极性参与修缮,无疑是一条重要途径。应氏七兄弟带了个好头!

大堂里飘出一股香火味,祭祖仪式正在进行。应尚道先祖含笑接受裔孙们的膜拜,收下了这份牢记家规、继承传统的答卷。此时此刻,我们也和其他在场人一样,聆听了一堂不忘根系、感恩思孝、端行修德、重教兴学的人生功课。