

满山落木见苍松 ——追忆方振龙老师二三事

□朱有抗

“朱兄，方振龙老师10天前走了……”3月4日晚上刚从山东返回家，我就接到了电话，听到这一噩耗，脑子一下子懵了。

市太极拳协会的大多数人都知道，近年来，方老师身体不太好。去年11月初，我们上门看过他。那天，他坐在客厅轮椅上精神还不错，与我们聊了会儿天。怎说走就走了呢？！

一夜辗转反侧，一夜思绪万千。自创办太极拳协会9年多来，与方老师相处的情景、他为善行太极所付出的点点滴滴一一浮现在脑海，泪水模糊了我的视线……

办培训 首班主教练

2016年7月3日，“永康市太极拳公益培训千人计划”进农村第一班在唐先镇太平新村举行，担任主教练的是方老师。

太极拳协会在城区完成6个太极拳公益班的培训后，正式启动了以“五进”（进农村、进社区、进机关、进学校、进企业）为主要内容的“太极拳公益培训千人计划”。首班选在太平新村，应邀担任太极拳协会总教练的方老师自告奋勇挑起了培训班主教练的重任。

开班后，方老师每晚在大永线来回奔波，辛勤的汗水洒在太平新村的广场上。7月的气温居高不下，光滑的水泥地散发阵阵热浪。方老师执教一上场就是一个多小时，汗水湿透全身衣服。70多岁的人了，大家都看得心疼，但总劝不住他下场休息一会儿。

随后，一个又一个太极拳公益培训班在全市农村举办，方老师马不停蹄地忙碌于乡间村头。9年时间，协会共举办200余个太极拳公益培训班，让1.3万多名市民受益。协会也因此被国家体育总局评为“2017—2020年度全国群众体育先进单位”，方老师功不可没。

育新人 甘做铺路石

随着太极拳公益培训活动在城乡广泛展开，教练紧缺的矛盾日益突出。为了解决这一问题，协会决定举办太极拳教练培训班，以适应太极拳运动普及需求。

2016年9月16日，首期太极拳社会体育指导员培训班在前仓镇大陈村举行。70余名来自全市各地的太极拳爱好者踊跃参加培训，担任主教练的方老师既开讲座又抓培训，整天忙得团团转。

截至目前，协会已拥有各级社会体育指导员935名，其中国家级的有6名；获得四级以上武术段位的有30名，其中六段的有4名。还有34名由协会颁证的太极拳教练员，形成了一支富有战斗力的太极拳教学业务骨干队伍。其间，凝结着方老师的辛勤汗水与操劳的心血。

攀高枝 牵线搭桥者

圈内人都知道，太极拳协会有位高人，即上海体院武术学院原院长、国家武术九段、我国著名体育教育家邱丕相教授。提起协会与邱教授的结缘，不能不提方老师。

方老师与邱教授夫人是在上海体院时的同学。处在初创时期的太极拳协会如一株小苗，正需要各界人士的呵护、高人的引路。2016年6月，我起草了一份邀请函托方老师面交邱教授，竭诚邀请他拨冗前来永康指导。

想不到，时隔三个月，邱教授携夫人真的风尘仆仆地来了！那天是2016年9月22日，我与方老师一道到高铁站接他俩。在永康两天时间，邱教授给拳友们开太极拳文化讲座、参观协会的办公场所，兴致勃勃地游了方岩，并且挥毫写下“善行太极”横

披。从2016年秋始，邱教授每年都会应邀来永康讲学授课，有时我也与协会同仁赴沪学习求教。

在邱教授的热心推荐、亲自带领下，国内一批名家名师先后前来永康传授太极拳文化与拳技，协会的事业与运动水平逐年得到发展与提升。如果没有方老师的热心牵线与搭桥，恐怕今天还无缘与邱教授等高人相识。

大展演 现场总指挥

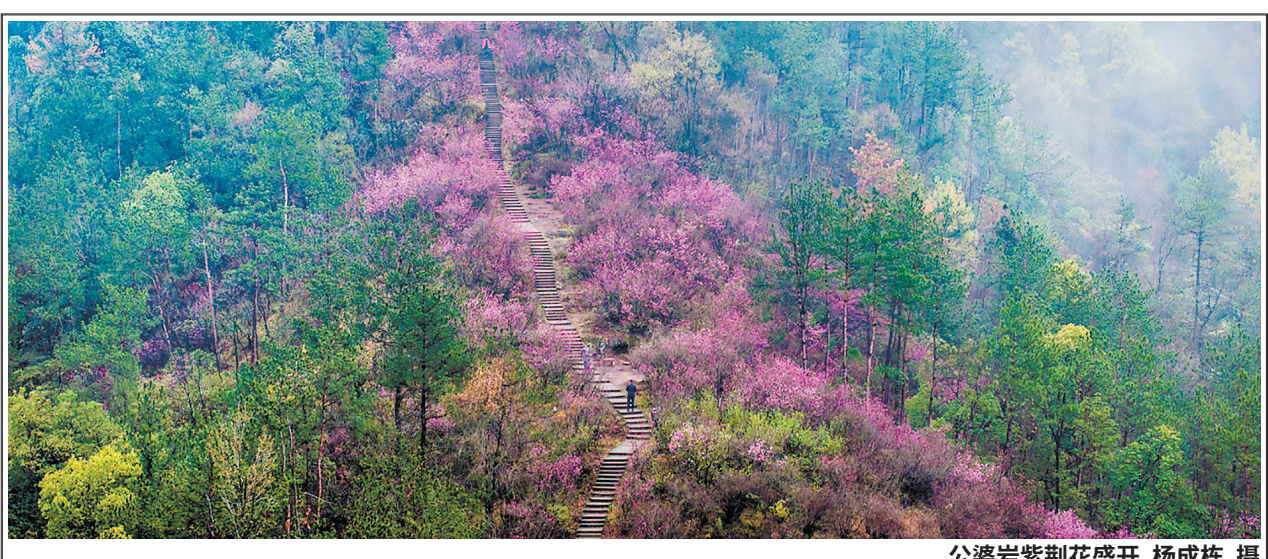
太极拳协会在广泛深入开展公益培训的同时，还举办各类展演比赛活动。每次大规模的展演，方老师都是现场总指挥。

方老师科班出身，从上海体育学院篮球系毕业后分配到永康中学任教，后调入市体育管理部门工作，当了14年的县（市）体育局局长。每次展演现场，只要他一戴上“总指挥”的袖章，就俨然战场上的指挥员，从队员入场、列队、表演到退场等，组织有序、指挥有方。近年几次展演活动方老师因身体不适没有出场，每当大家为由谁来担任现场指挥而举棋不定时，自然会想起方老师。

方老师走后第二天，我们看望了方师母景金菊老师。蓦然抬头，看见客厅正中挂着的一副对联：平野风来知劲草，满山落木见苍松。

落木与苍松，展现了自然界中生命力的顽强与不朽。落木虽凋零，但苍松依然屹立，展现出顽强的生命力。这不正是方老师对人生哲理的体会、对生命意义的思考么？在人生的道路上，每个人都会遇到困难和挑战。但只要我们像苍松一样保持坚韧和毅力，就一定能够战胜困难，迎接更加美好的未来。

这是方老师留给我们的一笔宝贵精神财富！



公婆岩紫荆花盛开 杨成栋 摄

初春消息

□宋扬

“春回大地草先知”，初春的消息已然兆临。

初春的消息在公园。满湖春水在春风中苏醒。解冻的水面开始摇曳天光云影和各种飞鸟的踪迹。粉红的樱花树和早春的白樱花树头顶一团团粉白交织的轻云。野鸭很滑头，它们与岸上的游人相互偷窥，游人一靠近，它们却又头一栽，屁股一翘，潜到更远的地方去了。玩得开心时，它们会在水面上扑棱着翅膀飞快地射向远处。新叶未出的疏枝枯瘦得如一幅简笔画，鸟巢清晰可辨，一个鸟窝就是一个温暖的家。几只麻雀于树梢闹腾，更多

叽叽喳喳的声音从灌木丛中传来，像一首多声部的合唱曲，鸟儿们合唱着初春的生命之歌。

初春的消息在田野。油菜花是报春的使者。耷拉着叶片的油菜薹上，黄亮的油菜花急先锋般绽开，引得尚美而嗅觉灵敏的蜂儿、蝶儿为之倾倒，为之舞蹈。香菜散发着奇异的芬芳，掐几根回家，一锅热腾腾的肉汤便立即锦上添花了。出太阳了，蒜苗、芹菜昂首挺胸，元气满满，似纪律严明的御林军。卷心菜圆滚滚的，每一棵都是大地母亲怀胎足月的孩子，仿佛在期盼庄稼人前来接生。分娩完卷心菜的

土地，将成为新瓜苗、菜苗舒适的温床。春，刚起头儿，春早人勤，瓜苗、菜苗被庄稼人用保温塑料薄膜精心呵护着。

“田园健身菜房”，这个名字新鲜吗？就是说，把城中闲置的土地划成规整的小块儿，租赁给渴望亲近土地、感受劳作之乐的都市人，既用绿色装点城市，又让城里人收获菜蔬，锻炼身体。如此创意之举，彰显出城市管理者的智慧与新思维。

初春的消息已然兆临，在公园，在田野。大地上的一切生命都静静生长着，等待终将要到来的万紫千红的春。

梅花赋

□胡维伟

几许岁寒，独标骨峻；一身萼秀，自透天香。径自横斜，不屑暖阳偏待雪；悠然疏瘦，欲怜寒气故留殇。傲骨为怀，尔自风情万种；冰心以证，何妨世事无常。

玉骨冰肌，香动三阳融腊雪；贞姿疏影，仙标万卉泄春光。豪情万丈期瑞雪，香气九重傲寒霜。冰清玉洁芳魂寄，疏影暗香春梦长。仙魄清凉出，香魂冰雪藏。花为人间开五福，香浮世上引群芳。一缕寒香温客梦，几枝冷韵入诗章。

不逊桃红，不输雪白；亦生雅致，亦散清芬。氤氲生璀璨，望锦绣多妩媚；蓬勃发葱茏，喜芬芳自缤纷。含香润景，一醉红尘芳浸雪；落瓣成泥，几经寒苦笑迎春。山上植之，月下闻之，暗香清浅魂不老；诗人吟也，画家写也，丽色澄明韵常新。鼓瑟弹冰，几花竞媚惊冰骨；烹茶化雪，数蕊冲寒醉诗魂。绽蕾在寒天，立野燃出涂彩画；散香于雪地，含情熏醉盼春人。把春秋夏让于诸位，将风雪冰邀至孤身。苍山做伴，几经酷暑存刚毅；淡雾邀朋，独领寒霜立本真。不染纤尘香彻骨；惟余逸品气行云。雪压千枝扬气魄，冰封万里更精神。

冬廬紫眸，春颜不面；竹松作友，冰雪为朋。品梅梅并瘦，人与菊同清。独著一枝俏，傲凌百丈冰。子影偏同冰冷斗，精魂不与众芳争。纵使娇颜不与花为伴，却凭玉骨甘和雪结盟。庭外暗香盈袖，一枝绽放；室中丹墨绘春，万卷争鸣。琼花欲剪东风醉，疏影横斜皓月明。

冰姿玉骨，幽意素心。舒荣五衢之路，吐艳四照之林。乍杂雪而披银，或承阳而发金。向玉阶以结采，或含影而池临。暗香迷雪魄，傲骨动尘襟。身沐惠风，铁骨撑天地；花呈祥瑞，幽香荡古今。

一剪新梅，孤影九州谁与约；千秋君子，古琴三弄我思齐。寒影醉方斜，正苏子词中，流水行云无觅处；清香闲自远，恰林逋梦里，疏风淡月有来时。傲立风中，千枝犹抱雪；常萦梦里，一缕又成诗。春使，柳岸琴台歌序曲；香魂，山崖冰树舞琼枝。小萼殷殷无主灿，清香袅袅故人思。孤山林处士，功名富贵非所愿；太傅王文公，笔墨多情自相知。梅倚雪花生硬骨，雪替梅花作嫁衣。芬芳寒意懂，烂漫暖春知。

枝头疏影香无忌，驿外断桥独自开。任纷纷白雪，尽带寒香追梦去；凭点点红苞，皆撑瘦骨报春来。铁骨柔情，倩影亭亭望眼；芳魂俏丽，风情款款醉吟怀。傲骨历双寒，冬奖雪花银万两；芳香盈二度，春颁红福印千枚。

花开五瓣，树矗千峰。千丈危岩，冬标品格；一身瘦骨，枝若虬龙。雪覆而枝更俏；联语其韵犹浓。结庐把盏林和靖；负手邀诗陆放翁。吐艳输香真品性；凌寒傲雪美姿容。一帘瘦影摇风里，几树清香飞宇中。竞秀耐寒三友；争香独艳一冬。英姿元朗澈，逸韵斗玲珑。骨硬如松，同傲严寒欢雪色；花馨若桂，独居魁首唤春风。

飞雪千般秀，迎春万样娇。有雪须梅，白里透红生俊俏；无尘因韵，温中带冷见情豪。展风姿，霜雪可欺凭傲骨；描绰影，菊兰无奈早折腰。去繁枝缚叶，独秀冰天花烂漫；缀碧玉丹心，更添紫陌景妖娆。

虬枝铁骨，玉魄冰颜。淑心恬雅，傲气凜然。冻彻枝头，香飘宇内；愁于驿外，笑在崖边。暗香扑鼻情怀远，傲骨盈心意志坚。冒雪开颜春信至，临窗照影暗香传。待旭日满园，万众沉迷同欣赏；凭激情一缕，千秋歌咏共悲欢。引领花潮绽放早，频传春讯自争先。不争春色让桃李，独占冷香傲牡丹。墙角桥边，独自寒香幽宇内；春前岁末，相约白雪饰人间。银装迥韵，独擎风雪迎春暖；玉洁冰心，静伴松竹渡岁寒。乐逢冬苑争先色，喜伴春风让后贤。