2023年3月15日 星期三
责编:景小芳 版式:郑依蕾 校对:胡和博 电话:88585607 邮箱:410642740@qq.com
奉化日报 FENGHUA DAILY

■奉人纪事

三十年舞出精彩人生

沈永明

在奉化老年大学,有这样一位老师,伴随老年大学的开办历史,他诲人不倦,笃行不怠,在传授体育舞蹈的讲台上辛勤奉献自己的余热三十年,他就是舞蹈老师张嘉禾。

1993年9月,刚开办不久的老年大学只有综合、音舞、书画、保健等4个专业班,100多个学员。众所周知,音舞班设置的舞厅舞必须要有男女两位老师搭配才能教育演练,而当时的老年大学只有一位从事音舞教育的女老师。为此,学校通过组织部门在当时的体育系统物色舞蹈老师。那时,已是知天命年的张老师就职于当时奉化市体委,虽然对舞蹈略懂一二,但充其量也只能说是半拉子水平。但为配合老年大学的教育工作,张老师可谓是"受命于危难之际",欣然接受这项兼职。

轻轻的一声承诺,想不到让张老师在此后整整三十年的光阴岁月里与舞蹈结下不解之缘。他每天从体委下班后,就坐中巴车去宁波参加由广州温亮富老师开设的舞蹈专业培训班,待培训结束再坐车回家已过晚上9时。就这样,他日复一日、月复一月,坚持自我进修自我完善。

功夫不负有心人。1994年,宁波市第二届体育舞蹈锦标赛中,张老师一举夺得拉丁舞第一名、舞厅舞第三名。成绩面前,他居功不傲,再接再厉,1995年又自费去北京参加中国国标舞学会评审培训班学习。那时,他每天天不亮就来到训练场,一遍遍重复训练着老师教的每个舞种的组合和套路,直至练到自己觉得满意才作罢。晨练结束,他又第一个回到教室,而此时的张老师又俨然像个小学生,认真聆听老师的讲解,熟记舞步的技术细节及动作分析。

宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。张老师顺利拿到全国国标舞评审资格初级证书。1996年,被吸收为中国国际标准舞总会会员。1998年获体育舞蹈国家一级教师资格证书,2000年获国家体育舞蹈一级裁判资格证书。他先后发表《伦巴舞如何与音乐节奏全拍》《谈谈慢三与快三的右转步差异》等文章,其中《学舞六法》一文荣获国家级教研成果二等奖。经过近10年的不懈追求和发奋努力,他从一个普通体育工作者一跃成为宁波市体育舞蹈界小有名气的翘楚,被推选为宁波市体育舞蹈协会第二届、第三届副主席,2014年又被聘为奉化市国标舞蹈俱乐部总顾问。

张老师对己业精于勤,对人乐于施教。奉化老年大学开办伊始,条件艰苦、校舍简陋,没有固定舞蹈教室,没有像样的基本教材,没有配套的音响设备。舞蹈教室时而在体育活动中心,时而在老干部活动中心,时而在青少年宫,上课犹如打游击。夏天室内没有空调,而上舞蹈课又是对体力和意志的挑战,常常一堂课下来,老师学员都是汗流浃背,全凭毅力支撑。张老师就在这样艰苦的工作环境中坚持教育了近10年。

2003年起,老年大学搬入原锦屏中学校舍,从此有了固定的舞蹈教育场地,上课条件也得到改善。张老师更一心扑在教育上,为解决老学员出不去、新学员进不来的难题,他建议学校设置舞蹈班的固定学制为四年,第一年学习舞厅舞(慢三、慢四、并四、五步),第二年学维也纳华尔兹、探戈等,后面两年学习拉丁舞伦巴、恰恰、桑巴、牛仔等。张老师负责四年的全程教育,他认真备课,努力钻研教育方法,还自己动手编撰教材。上一次课只有短短90分钟,但他往往要花更多时间备课,教案中有明确的教育内容、教育目标、教育重难点、课后小结四个环节。课后,他还虚心倾听学员意见,做到及时修正。

对于较难的舞步,张老师采取分解教学、手把手带练,进而实现教学相长。但由于每年新招学员年龄相差大,舞蹈基础差,接受程度的缓慢,令人大伤脑筋,张老师便与搭班老师反复磋商,共同制定分类施教的科学化教案。为让每个学员顺利通过四年的学习,实现学有所得的美好愿望,他数十年如一日,对学员加强课外辅导,帮助他们真正掌握舞蹈的要领。对一个从没有接触过舞蹈的学员来说,步法是最基础的,单在课堂上学习又难以跟上教育进度,他便安排在课前课后对部分学员开小灶,每周安排一个下午和一个晚上课外练习。

由于张老师呕心沥血的辛勤付出,无怨无悔的敬业奉献,换来了奉化老年大学舞蹈班学员获奖无数:在1996年省第6届国标舞比赛中,有一对学员获得第一名,两对学员分获第三名和第五名;在2000年省体育舞蹈锦标赛中,有一对学员获得舞厅舞和拉丁舞两枚铜牌。作为一个县区级老年大学舞蹈班,能在这类比赛中获得这样的殊荣,实在出类拔萃。

学高为师,德高为范。三十年来,张老师在自我加压的同时,坚持不计报酬的义务辅导,对学员抱着满腔热情,悉心传授,育得桃李满天下。那些学有所长的学员也先后成为体育舞蹈教练,在不少村(社区)做起指导老师,发挥文体引领作用,为普及全民健身发光发热。

传播文化,就是传播希望,传承文明。当年风华正茂,如今已耄耋老人的张老师三十年如一日,把第二职业奉献给奉化老年大学的舞蹈教育,奉献给奉化的文体事业,在夕阳年华舞出精彩人生。

■幸福生活

锅碗瓢盆叮当响

马遇伯

民以食为天,每日三餐一顿不能少,还要考虑吃得好。当然,这个"好"没有绝对标准,更不是指山珍海味,主要的是调剂好,要每天不同样,最起码一周内。老少三代同一锅,需求口味不一样,须各方兼顾。能做到这一点,我们家主要靠我的老伴!

退休后,看老伴一天到晚忙里忙外,很想帮一把。我就主动去买菜。但走进菜场,看得眼花缭乱,居然不知道买什么好。价格不清楚,好坏不明白。我在摊位前转来转去,有时想挑拣一下,还装模作样,这个看看,那个摸摸,可摊主一看:外行,地地道道的外行!他(她)好心地说:我帮你挑,包你满意。可买回后老伴一瞧,眉头紧皱,不是价格高,就是质量不好,还缺斤少两。是啊,卖菜人又不是憨头,尽挑好的给你?其实,其他家务事也一样,我做的事她总嫌我帮倒忙,这也为我偷懒找到了借口。

可前不久情况有变化。小女儿在外地工作,有事情特别需要她妈妈去照顾。没办法,老伴只好离开家去外地。这不,全家乱了章程!

不过,事在人为。不就是家务事吗?女儿、女婿各分担一些,外孙女要培养她的独立性,有的事自己做。女儿对我要求不高,把饭煮好就行,再帮买一点菜,待她回家上灶。可几天下来,我被"逼"上了大厨岗位。

孩子们早出晚归,正常下班,路灯已照晚归人,有时还要加班,晚上七八点下班是常事,一到家直喊累。再则,外孙女放学回家肚子咕咕叫,虽然零食有备,但那不是主食,也缺少营养。于是我主动加压,一踏进家门,打开冰箱翻一下,需要买什么菜、添什么料,急呼呼地奔向菜场或超市。有一天他们到家,真是喜上眉梢,"啊,有现成的吃了!"可菜一进口,外孙女直吼:"呀,苦瓜怎么这么苦?"我打趣地说:"苦瓜本来就是苦的嘛!"原来是缺少了几道工序,没有用开水烫一下再放进冷水里浸泡,也没有在最后稍加点糖。又有一次,外孙女喊:"呀,外公,您打'死'卖盐的啦,那么咸!"有时外孙女还挺认真地说:"外公,这个菜应该横切,那个菜应该竖切,另一种菜应该斜切。"总之,外孙女总能挑出一点毛病,并直夸外婆炒的菜好吃。而女儿、女婿不说话,有时还说"好吃好吃",在背后则对外孙女说:以后不要挑外公的不是,要说"好好好",多鼓励鼓励,否则以后我们到家没有现成的吃了。

做好大厨真不容易。要不耻下问,向女儿、向女婿,也听听外孙女的高见和要求;有时看看菜谱,学学家常菜怎么做;有时在电话里向老伴讨教。现在虽离色香味还有差距,最起码口感大有进步,外孙女也点赞夸好。我知道她也实施了鼓励策略,但我心里还是甜滋滋的。

有时,一些老年人会流露"采得百花成蜜后,为谁辛苦为谁忙"的消极情绪,其实,年龄到限总要退休,如有专长,或者有用武之地发挥余热当然更好,没有这种可能呢,就做做家务事吧。毕竟,家务学问大着呢!子女下班回家身心得到调适,上班有精神,工作干得好,孙辈健康快乐学习好,这也是贡献。

"外公,我回来啦!"这不,外孙女放学回家,人还在楼下就叫起来了。那清脆悦耳、动听活泼的呼叫使我舒畅透心!

■生活七彩

春日,山里人的一天

沈东海

周末睡到自然醒,处理完各种杂事,一直忙到中午。下午的时间才是我的,我也开始享受只属于我生命的片刻空闲,有点"偷得浮生半日闲"的感觉。

下午一点,朋友如约来了,没想到还带了他老婆。我喜欢这种合乎逻辑,却又出乎我意料的事,不然总觉得日子过得索然无味,像少放了一点盐。

我家的竹园,在郎家坪水库和九龙湖水库交界处,地理位置优越。车刚到山下,老姐的电话也来了,问我在不在竹园。不等她过来,我们就上了山。每年笋季,都是我家最忙碌的日子。除了要挖笋、晒笋干,还要接待各路来玩的亲戚朋友。虽有点小累,倒也乐在其中。毕竟我喜欢亲近山水,喜欢身在山水中的感觉。

入园不久,朋友就大喊:"找到了,找到了!"像发现了什么宝贝似的。他老婆听了,一脸兴奋,像个孩子一般一路小跑过去,嚷着留给她慢慢刨。我这个竹园的主人,却不务正业地想东想西,把刨得头一株关乎自己面子的笋让给别人。虽谈不上颜面扫地,但总归有点不好意思。于是背起一把锄头,加入他们的"战斗序列"。

今年是笋的小年,产量相对少点。出门时,父亲就问我,要不要把我那把锄头带上。我嫌它太重,觉得还是算了。然而让我没想到的是,父亲因此给了我把烂锄头,锄柄纤细不说,刃口还是卷的。等我费了九牛二虎之力,才把一株笋刨起,已累得气喘吁吁。

我站在原地,休息片刻后,又转了一圈,仗着十多年来积累的经验,总算收获了一点。有点累了的我,一个人爬到山顶,把锄头柄当凳子,坐在那看他们挖。我很享受这种劳作之后片刻独处的时光,此时,可以天马行空地想些平日里没时间想的东西,或者学别人随口赋几句诗。让人特别亲近的是身边的事物,都是真实的,比如头顶的一只鸟、脚下的一株草、身旁的一棵树,都可以细细打量,却不用说恭维话。

此时,老妈和姐姐也来了,山下的外甥扯着嗓子在喊。几个人在山上又刨了个把小时,老姐开始催老妈去剪马兰,大家就下山了。我问朋友去摸点螺蛳怎么样?他一脸兴奋地答应。两个男人脱了鞋子,卷起裤腿,就在水库下的一条小沟里摸螺蛳。朋友说这里的螺蛳吃水库的水长大,味道是顶顶好的。我说现在是"清明螺,胜似鹅",味道要好上加好。说完,大家都笑了。唯一不舒服的是,这个季节水库放下来的水冰凉,摸到后来,两条腿冻得直打颤,就跑上来了。经过搓洗,螺蛳壳的污垢渐渐露出翠绿色,让人看着就馋。

回来的路上,老妈还掐了把紫云英。忙碌了一个下午,四样小菜带回家,可以"开春吃春"了。

■奉人说物

记忆中的长毛兔

夏家宝

1978年,原县供销社合作社以西德纯种安哥拉长毛兔纯种繁殖杂交改良,每只年平均产毛550克,比原良种兔多产130克,当时兔毛收购价为每500克50至70元,成为农村发展和农民增收"摇钱兔""幸福兔"。1981年,建长毛兔配种站5个,开展杂交改良,提供长毛兔。由于供应不足,当时还要到新昌购买。

西德长毛兔,体大身长,背宽胸深,四肢发达,颈压部毛无空隙,全身毛丛结构明显,尤其是胸毛稠密,眼球呈红色。

兔子生病多,常见病有兔球虫病,俗称"大肚子"病,临床以腹泻、消瘦、贫血等,死亡率可高达80-90%,是兔的四大病之一,该病一年四季均可发生。为此,我们兽医门诊室用氯苯胍兽药预防与治疗,取得良好效果。

1985年1月4日,原桐照乡栖凤村一养兔专业户的200只长毛兔突然发病,到当月7日止共死兔120只,死亡率60%。原县畜产物资公司经理王国平与我配合,诊断确诊其为我县第一例兔瘟病,疫源来自湖州等地区上门代为剪毛收购兔毛的人员,该病流行性快,经济损失严重。

兔瘟病发生和流行后,政府相当重视,首先做好宣传教育工作,一旦发现病兔及时扑杀,彻底消毒,同时迅速组织到兔瘟疫苗注射,大力开展预防工作。1986年,兔瘟病死亡数量减少,1987年后,兔瘟病逐渐得到控制。

实验用兔是现代化实验研究的一个必不可少的条件。我于1997年9月在参加南京、江苏农种院全国性猪气喘病研讨会时看到,该院有笼物实验用兔。实验用兔多选择新西兰白兔,它的优点是全身洁白,血管清晰,静脉注射方便,敏感性强。

改革开放后,花鸟市场有了宠物兔,是小孩子心爱之物。宠物兔全身洁白,毛茸茸、圆滚滚,走在路上像一只滚来滚去的大绒球,一双双长长的耳朵,眼睛红彤彤的,十分讨人喜欢。

■往事如烟

母亲的执着

林崇成

我的母亲已于2004年离世,多年来我经常想起,如果不是母亲执意让我升学读书,我的命运肯定会改变,个人履历也需重写。

母亲的娘家在莼湖街道楼隘村,嫁到桐照是因为两村之间有历史悠久的人缘联系。楼隘人善于经商,将桐照村的海产品和河泊所村的苔条贩卖给鄞州横溪一带村庄,赚取利润,久而久之,楼隘人与桐照人就有了嫁娶关系。记忆中,有六七个与母亲年纪相仿的楼隘女性嫁到桐照,我称她们为"姨妈",其中有几个姨妈手艺不俗,除料理家务外,还会编织箬壳草鞋补贴家用。

我的母亲则善于女红和烹饪。从小,我就记得左邻右舍经常拿着布料请教母亲裁剪,母亲用竹尺和饼状的画粉在布料上画出大样,剪裁后交给对方,对方千恩万谢笑眯眯走了,这是不取分文的义务劳动,母亲早已习以为常。母亲的烹饪手艺也是小有名气,我家所在的生产队有20多户社员,每当各家有婚、丧、寿等红白大事,也是母亲的忙碌时光。以她为主厨,叫上几个帮手,能应付几十桌的场面,一干就是两三天,累得够呛,从不收钱。

我最佩服的是母亲对教育的重视,她虽然没识几个字,但常对我说:"阿崇啊,你书要读上去,读到读勿来为止,无论咋困难,阿姆总会想办法给你读。"我上小学一年级的时候,规定要9虚岁才能入学,我才8岁,母亲见我长得高大,就让已读高小的堂姐陪我去报名。老师问我几岁,我答9岁,结果成了班内年纪最小的一个入了学。母亲很开心,我也不负她的期望,每年语文、算术大考都是100分,三年级起当班长直当到小学毕业。那时,我成绩虽好但很顽皮,上课爱做小动作,下课爱打闹,老师家庭访问时指出我"太顽皮",母亲居然笑着说:"小孩顽皮将来会改变的,小来不顽皮,大来没出息。"这让老师领教了一位奇葩母亲。

我的初高中学业是在奉化二中完成的。那几年家里生活相当艰辛,因我家是农业户,生产队年终分配只有3角多一工,学校免除了我的学费,但书费和伙食费也是个大问题。父亲想让我休学做木匠,并联系村中最好的木匠当我师傅,母亲不同意。父亲又买了弹涂船,想让我捕弹涂赚钱,又被母亲否决。平日家中唯一可卖的就是自留田里的番薯等农产品。我在二中读书时每星期只回家一次,自然是步行,为减轻负担,自带些咸蟹股、咸鱼鲞等小菜。每星期家中只能提供1元钱,而且是由10张1角钱凑成的。每星期六下午一到家,我就帮着干家务或农活,星期天要干一整天的活,下雨天才可以看书或休息。星期天晚上,母亲就为我张罗这1元钱了,有次天已黑,母亲才一瘸一拐回家,原来她在卖番薯回来时脚陷入阴沟上的石板缺口,扭伤了踝关节,又红又肿,我忍不住流下眼泪,母亲反而安慰我别担心。

人们常说苦难是财富,是激励人上进的动力。参加工作后,我当过教师、当过干部,始终不忘自己是农民之子,不忘母亲的叮嘱,诚恳忠实做事,襟怀坦白做人。