

这些奶奶外婆很给力

为陪孙辈练钢琴，自己每天练五六小时

每天中午，王曼蓉都会把读幼儿园的小孙女接回家，开启钢琴陪练工作，一天两小时；下午放学，她又成了大孙女的钢琴陪练，每天一小时。王曼蓉退休后开始学习钢琴，起初只是因为自己喜欢，后来随着孙辈们的出生，她就成了陪练。

同王曼蓉一样，在宁波的各所老年大学，都有一群老年人在钢琴班苦练，其中不少成了孙辈们的陪练。

据宁波老年大学蒲黎红老师介绍，宁波首个老年钢琴班是1997年在宁波老年大学开设的，20多年来，近万名老年朋友学习了钢琴，老年钢琴的教学条件也在不断改善。



王曼蓉在陪练。

学了9年钢琴，奶奶成为两个孙女的陪练

王曼蓉今年56岁，学钢琴已有9年。“我父亲会拉二胡，以前在甬剧团打鼓板，音乐对我影响很大，所以一直想在退休后做一些自己喜欢的事。”在儿子的建议下，她买了人生中第一架钢琴。

2007年，王曼蓉在现代商城开了一家布艺店。开始学习钢琴后，她把钢琴搬到了店里。有客人时，她陪客人选布料、设计样式，没客人的时候，就在店里练琴。“可能是因为我会弹钢琴，客人都比较好奇，所以我的生意比别的店要好。”王曼蓉骄傲地说。

大孙女出生后，王曼蓉发现，每当她弹奏《威尼斯船歌》时，3岁的娃娃就会在旁边跟着唱，或许是因为从小听奶奶弹琴，王曼蓉的大孙女大宝对钢琴也十分感兴趣，所以从4岁半开始就学起了钢琴。

虽然自己在老年大学钢琴班学习时，每天都要花五六个小时练习，

她深知，练琴是枯燥乏味的，况且小孩子的定性差，很难长时间坐在钢琴前练习，但王曼蓉不会放低对孙女的要求。“奶奶这么大了都能弹，你这么小这么聪明一定可以弹好的。”遇到困难时，王曼蓉经常拿自己的练习经历鼓励孙女。

“既然已经开始弹了，就要好好弹。”王曼蓉说，“虽然苦了一点，但最开心的还是比赛获奖的时候。”家里的钢琴上，放着王曼蓉孙女们获得过的奖杯。

王曼蓉还和蒲黎红老师一起，参加过钢琴学会组织的四手联弹比赛。“参加比赛太紧张了，弹的时候手都在抖，不过结果还是不错的。”王曼蓉对那次比赛的印象十分深刻。后来，她和大宝还携手在电视上表演了四手联弹。王曼蓉深知，学钢琴要走专业这条路非常艰难，但她还是希望孙女们至少能将钢琴作为兴趣爱好坚持下去。

陪练弹琴，“斗智斗勇”乐趣多

和王曼蓉一样，今年62岁的顾津红从小热爱音乐，曾在宁波老年开放大学学过4年钢琴，结业后又继续跟着蒲黎红老师上网课。这几年，她坚持每天上午在家练习两小时，外孙就在一旁听着，耳濡目染，时常跟着音乐节奏摇摆。顾津红心想：“既然有好的老师资源，自己也有能力当陪练，不如让外孙跟着一起学。”

去年3月，顾津红带上外孙，到蒲黎红老师家中学琴。本以为男孩子会很皮，没想到外孙每堂课都能坐着坚持到下课，专心听讲，这让她很欣慰。之后，她结合外孙的上学时间，每周安排三四次陪练，监督外孙练习学习过的曲目。

顾津红说，陪练的过程也是和孩子“斗智斗勇”的过程，有挫折也有乐趣。

“外婆，我要喝水。”“外婆，我先吃点水果吧。”听着熟悉的

呼唤，对于顾津红来说，钢琴陪练这“岗位”做了一年，感触颇深。渐渐地，她会先让外孙花10来分钟做好各种准备，再进入练琴模式。

可毕竟外孙年龄还小，练琴又枯燥，难免经常有打退堂鼓的想法，顾津红对此表示理解，她在一旁鼓励道：“这个得学，学了能变聪明。”有时候，外孙练着练着想休息一下，她就给外孙讲讲自己学琴的经历，“外婆这么年纪还在学，你一定比我更厉害！”

最近，外孙在练习《哈农》《拜厄》，顾津红便不厌其烦地在一旁指导。顾津红说：“我不想他能弹得有多好，学钢琴重在培养他的毅力、耐心。”而对顾津红来说，钢琴陪练这一“岗位”让她的退休生活变得更充实。

记者 丁晓虹 徐丽文
实习生 唐语乐 文/摄

老有才啦

抗倭武术后继有人

收徒从娃娃到婆婆

14岁跟父亲学武，他精通拳棍刀枪，却几十年潜心习武不外露，谦虚、低调做人。10年前，为了让孩子们强身健体，让传统武学得到传承，他又毅然打破武学绝技不外传、传男不传女的陈规，至今已教授百人习武，从幼儿园娃娃到年近六旬的婆婆。他就是慈溪观海卫西村的陈大富，左手棍和金拷拳两项非遗传承人。

3月16日中午，艳阳当空，观海卫卫山公园的小广场上，身着练功服的两女一男格外醒目。只见一头黑发的白衣男子，手持一根长棍，进、退、扫、收、挑、拨、劈、架、点、穿等各种招数信手拈来，他的身形轻巧如燕，使出的棍法虽不紧不慢，却带着呼呼风声。待他演示完一路棍法之后，身旁红衣白衣两名女子，便一起照样来了一遍。随后，男子便开始将她们的不足之处一一指出，耐心指点。光看这三人的样貌、动作，恐怕不会有人相信，两位女士已是50多岁的婆婆辈，而男子则是75岁高龄了。这三人，正是陈大富和他两位女徒。

“这两天中午虽然气温高了点，但不会影响我们练武。”陈大富用衣袖擦了额头的汗水，乐呵呵地告诉记者，“我们习武之人，就要夏练三伏、冬练三寒，现在是春季，正是练武的好时节，所以我们每天都会多练几趟。”

左手棍共有72个招式，这套棍法，陈大富是从父亲陈新章那里学来的。

“据我所知，明朝时，与戚继光同被誉为‘俞龙戚虎’的抗倭名将俞大猷是位武林高手，他当时驻观海卫抗倭，将所学武艺棍法

倾囊相授给部下。倭寇荡平后，不少驻军在观海卫留下，弃甲归田，便将棍法传于后人。”陈大富说，除了父亲教他之外，还有两位当地拳师也曾指导过他的金拷拳等拳法。

金拷拳传承严格，除了传男不传女外，对于品德不高的人拒绝传授，怕的是对方恃武伤人。他也曾想将功夫传给儿子，但学了两天，儿子就觉得太苦，不学了。传给外人，他又不放心。

直到10年前，每天要去学校送桶装水的陈大富，看到学生参加体育活动时蹦蹦跳跳的样子，便突发奇想，自己年事已高，一生武学绝技眼看就要失传，要是能把它传给品学兼优的学生该有多好，不仅可以丰富学校的社团活动，还可以让孩子们强身健体。于是，他就和观海卫镇中心小学及观海卫中学接洽，双方一拍即合，成立了武术社团，每周固定时间由陈大富手把手教授。

除了向学生传授生平所学武功外，陈大富也关心他们的学习情况，曾拿出1万元奖励那些成绩好、学武勤的学生。如今，在观海卫，从幼儿园到高中，陈大富在8所学校开设了武学课程，跟着他习武的学生超过百人，其中女孩几乎占了一半。

“我已经75岁了，几年来也收了18个徒弟，年纪最大的近60岁，为的是让他们继续我的志愿，教孩子们习武强身，让传统武学得到传承。”陈大富说，令他感到欣慰的是，现在，好几个徒弟已经能跟他一起在学校教孩子们习武了。

记者 吴震宁
通讯员 沈波 岑唯一 文/摄



陈大富在习武。

《宁波老年》特别推出“老有才啦”系列报道，向社会征集“老年达人”们不服老的故事，如果您本人就是多才多艺的老年朋友，或者身边有这样的老年人，欢迎向我们提供新闻线索。

征集电话：0574-87167337

电子邮箱：nblnhly@163.com