

七旬大叔文武双全 一身本领免费教



陈守洋的学生们在练拳。

手把手教出数百名徒弟

“双腿屈膝，右冲拳，冲拳时拳头沿直线冲出，做动作时要保持头正，沉肩、挺胸、直腰、敛臀。”在队伍前方，身着黑色太极服，打起拳来刚劲有力、动作利落干脆的陈守洋，正和徒弟们一起练习太极拳。徒弟们身着太极服，在陈守洋的引领下打太极拳，他们步伐统一、全神贯注，一拳一式刚而不僵，柔而不松，一看就是“练家子”。

陈守洋今年虽已年近八旬，但看起来精神矍铄、红光满面，说起话来也是条理清晰、中气十足。“我从小就喜欢武术，10岁时有幸拜胶州一位有名的老拳师冷金廷为师学习长拳。练习武术贵在坚持，那时每天天不亮就要起来蹲马步，跟着师父练基本功、学招式，一学就学了十多年。直到现在，我几乎每天都会抽时间练习两到三个小时的太极拳。”陈守洋说。

六十多年来，陈守洋学习了多种拳法，包括长拳、查拳，以及太极枪、太极棍、太极剑等太极功夫，免费教授了近六百名徒弟，每一位徒弟都是陈守洋手把手教的，即使是退休后，陈守洋还常常担任胶州市武术协会的总教练，进行赛前指导。

陈守洋的徒弟乔光秀说：“我是师父的第一个徒弟，也是师兄中第一个拿奖的。认识师父是在退休前，有一次早上散步，偶然看到师父在打太极拳，他那种饱满的精气神让我特别有感触。退休后我就一直跟着师父练习太极拳。我第一次参加比赛时是65岁，比赛的时候特别紧张，踩在垫子上的脚都是软的，但是一想到师父

那么不辞辛苦，那么用心地教我太极拳，赛前帮我指导，就觉得一定得给师父争口气，给师弟师妹树榜样。不负所望，最后结果还不错，得了个三等奖。第二年我又参加了比赛，获得了第一名。”

练书法六十年如一日

“书法和武术一样，都是我从小就喜欢的。我初中在胶县一中就读，老师发现我喜欢写字，就开始教我写书法，上自习时把课业完成后就开始写字，晚上回家后也会练习到半夜。我练习的字体以柳公权、赵孟頫、董其昌为主，尤其是柳体，柳公权的字取匀衡瘦硬，点画爽利挺秀、骨力遒劲，结构紧凑，我格外喜欢。”陈守洋说。

1970年，陈守洋高中毕业后在青岛锅炉辅机厂上班，从事热处理工作。上班时，陈守洋没有间断练习太极拳和书法，为了让书法水平更上一层楼，陈守洋在工作之余还挤出时间报名上了老年大学，在学校跟着专业老师学习了两年书法理论。

“退休后，我基本都是早上练习太极拳，上午写书法，这样动静结合，更能修身养性。”陈守洋说，“我一直认为想要写好书法就要用心，要坚持，要顺其自然，顺势

而为，若是急于求成只会一事无成，我平常也经常用这些话告诫我的徒弟们。”

陈守洋说：“现在我每周都会抽出一天的时间进行书法教学，我的徒弟们基本上是我认识的一些朋友，他们多数是中老年人，我们聚在一起探讨、练习书法，非常愉快。”

退休生活仍丰富多彩

陈守洋退休后不仅没有空闲下来，反而把自己的日程安排得更满了。除了日常练太极、写书法，陈守洋还参加了各种书法比赛，获得了2008国际书法美术摄影作品大奖赛金奖、首届全国实力派中老年书法家提名展银奖等十几个奖项，成功认证了一级书法家，他的作品也被山东东方艺术馆收藏。

退休后，陈守洋还增添了许多兴趣爱好，如下象棋、钓鱼、品茶等。天气好时，陈守洋就和朋友相约钓鱼；下雨或阴天时，就在家中和家人、徒弟下象棋、品茶。“我现在每天都很有充实，退休前一直忙于工作，现在退休了就更更要珍惜时间，热爱生活，多培养和发展自己的兴趣爱好，陪一陪自己的家人和朋友。”陈守洋说。

对于许多老人来说，退休不是平淡生活的开始，而是自己追寻梦想的开始，他们对生活充满热情，利用自己的爱好专长，余热生辉。青岛胶州市77岁的陈守洋从小热爱书法和武术，退休后更是老有所为，发挥余热，开设书法、太极拳班，免费教授了数百名徒弟。他表示：“我还有力气，以后还会继续收热爱书法和武术的徒弟，并且免费教学。”



陈守洋



陈守洋在练习书法。

“虽然今年我77岁了，但我从没觉得自己老，我认为我更应该珍惜时间，凭借现有能力，老有所乐，老有所为，继续发挥余热。”陈守洋说，“只要有人对书法或太极拳感兴趣，且愿意学，无论年龄多大，都可以到我这来，我将继续免费教学，让大家的老年生活乐起来、忙起来。”

□刘雨欣

“泥人王”与泥结缘60余载

不借助任何工具，仅用手捏、搓、揉、摺，几分钟不到，一个戴着棉帽，穿着棉袄、棉裤，手拿糖葫芦的泥人就诞生在王辰手中。

走进王辰位于辽宁省沈阳市皇姑区的工作室，桌子上摆放着几十个烧制完成的泥人，它们动作表情生动夸张，有拎着茶壶挂着毛巾卖茶水的伙计，有烤红薯的小贩，还有磨剪刀、菜刀的手艺人……

今年75岁的王辰捏了60多年的泥人。“小时候外祖父家经营窑厂，农闲时我就用黑泥烧制瓦盆、火盆、儿童玩具等补贴家用。后来，母亲手把手教我做泥人。”王辰说。

毕业后，王辰来到工厂上班。“本以为这辈子和艺术不会再有什么缘

分了，后来我加入了工厂俱乐部，大家一起画画、做龙灯，跟很多手艺人切磋后，泥人反而捏得更生动了。”

退休后，王辰开始全身心制作泥人。他制作的泥人要经过选泥、揉泥、捏制、烧制等4个环节。用的泥来自山东和辽宁朝阳喀左。山东泥色浅，烧制温度为1250℃左右；喀左泥色深，烧制温度为1180℃左右。山东泥打底，喀左泥涂在外面，烧制时后者一融化，就相当于给泥人“化妆”了。

王辰说：“泥土也有自己的脾气秉性。我不借助任何工具，也不用化学染料上色，因为泥土本身的颜色就很漂亮。”

王辰制作的泥人线条简洁敦厚，刚捏出的泥人上面有他的指纹

甚至体温，这是他感受泥土的方式。

2014年起，王辰在工作室办起了公益讲堂，上至古稀老人，下到几岁孩童，都来跟王辰学捏泥人。后来，他还在家人的帮助下开设了线上课堂。

“这些年我没少进高校，带着中外大学生一起‘玩泥巴’，带他们感受民间艺术的魅力。”王辰说。

王辰的孙子正在上小学。“平时他也会用泥土捏一些小玩意，我烧制自己的作品时，会把他的作品一起放到窑里。”王辰说，孙子的作品虽然粗糙但童趣十足。

“他喜欢做这件事，我的手艺就不愁得不到传承。”王辰笑着说。

□高爽 龙雷



王辰捏制的泥人。