

一套太极拳“玩”出一个幸福晚年

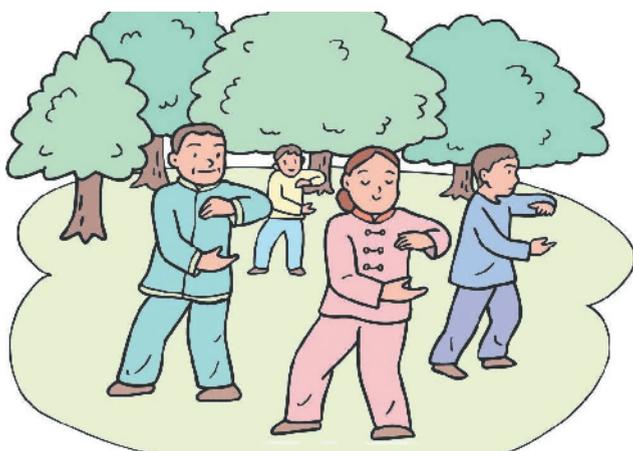
阅读提示

外婆身轻如燕,一套太极拳打得行云流水,外婆的太极拳人生,使她拥有了健康的身体和幸福的晚年生活。

外婆上了年纪后经常生病,但自从外婆迷上太极拳之后,不仅身体再无病痛,而且身轻如燕,一套太极拳打得行云流水。如今80来岁的年纪,还能一口气上五楼,也不带停歇的,身体素质比年轻人还要好呢。

其实一开始外婆对太极拳是拒绝的。只是她常年病痛,医治效果也不大好,还要家人照顾,她便不爱去医院看病。有一次,她拖着病体找“土医生”(诊所大夫)看病,医生说她身体底子太弱,又上了年纪,可以通过太极拳调理身子。原来“土医生”也是一位太极拳推广人。外婆想着对自己身体有益,征求家里人同意后,便决定跟着“土医生”学习。

“土医生”每天清晨都会带领他们一群病友在操场上练太极拳。外婆不擅长运动,练习的时候放不开,动作不到位,也不协调,“土医生”教了好几遍,她还是没能掌握到要领。连续学习一个星期,虽然有所进步,



但是动作协调性和流畅度还是很糟糕。“土医生”说外婆如果不适合的话就不要勉强。但外婆是个倔脾气,家里人挺支持她去学太极拳的,她不想辜负家里人的期望,也不想经常生病连累家人,继续学习!动作不协调就慢慢练,风雨无阻每天都去练习,回到家再自己练!

功夫不负有心人,一年后,外婆的太极拳已经打得有模有样。她不仅受到“土医生”的称赞,身体也好起来。外婆终于不用再忍受变天时骨头的疼

痛,也不会动不动就感冒发烧了,她的身体变得强健了,这一年生病的次数明显降低。看到太极拳的效果,外婆练习得更加勤奋。此后不论家里有多忙,身体有多累,外婆都会早起打两小时的太极拳。

坚持了数十年,如今外婆成为了一名太极拳推广人,号召更多的老年人学习太极拳,还带领他们参加太极拳表演。

外婆的太极拳人生,使她拥有了健康的身体和幸福的晚年生活。

(潘玲芳)

退休乐田园

退休后的父亲回到了乡下老家,过起了儿孙绕膝、春种秋收的田园生活。

老家的院子里有个小菜园,被父亲和母亲当作宝贝收拾着,种着各种蔬菜。

秋天庄稼收完时,父亲会带着我的小侄子去田里捉蚂蚱。那个时候的蚂蚱肚子里干净,捉回来后就洗净、晾干,而后用油炸到黄脆。真是可口的天然美味啊,这些在城里餐馆酒店恐

怕也是难得一见的。

忙完了春夏秋,冬天的父亲也没停闲。他自己给自己找活干,劈树根。有次回家,我对父亲说,整天去费力刨那些树根干什么,烧煤气不就得了,又不是花不起这个钱。父亲才对我说起他挖树根的真实意图。他说,他最烦张家长李家短的瞎议论,所以不愿和村里老人靠墙根晒太阳聊闲天。冬天事情少,就得给自己找点事

做。他说他这样做既避开了是非,又给自己找了出力锻炼的事情。

父亲这些朴素的想法确实对他起了很大的作用,身体比以前硬朗了,劳动之后吃得好睡得香。我想,人只有心里真正少了负担,少了牵绊,才会彻底放松,返璞归真。也只有这样的人,才是真正欢乐与幸福的人吧。

(李晓琦)

滴水藏海



明天从不向任何人作保证,无论青年或老人,今天可能就是您最后一次看到您所爱的人。因此,别再等待了,今天就开始!因为如果明天永远不来,您也许会遗憾今天没来得及微笑、拥抱、亲吻,会遗憾自己忙碌得只能把它们归为

一个最后的愿望。

——马尔克斯《告别信》

无论什么事,鞠躬尽瘁,均有限度,只能做到这样,如果还不够好,也只得作罢,怎可任人搓圆揉扁,尊严荡然无存。量力而为最好。

——亦舒《随心》

老年文苑

送春联

挥毫点墨写春风,
对对楹联寓意融。
民俗风情传世代,
开门纳福百年红。

(市区 唐丽丽 67岁)

祖孙趣事

把公鸡杀了

小孙子放假后,我接他到了乡下。到了我家,他每天早上都赖着不起床。那天早上,我做好早饭喊他起床,喊了几遍他都不动,于是我生气了:“你没有听见呀,咱家的公鸡都叫了几遍了。”

小孙子听了,掀开被子伸出头说:“公鸡叫与我有何关系,我又不是母鸡!”我听了哭笑不得,过去把他从被子里拖了出来。

吃过早饭,我洗碗时听小孙子对他爷爷说:“爷爷,你把那只大公鸡杀了吧。”

爷爷问:“为啥杀公鸡呀?”小孙子说:“它早早打鸣,捣乱我睡不好觉!”

(汪小弟 63岁)

益智游戏

趣填歇后语

下面是一组关于“气象”的歌后语,请您完成填空。

- 1.伏天下暴雨——()
- 2.天空里闪电——()
- 3.夜里的风雨——()
- 4.霜打的嫩苗——()
- 5.下雨天出太阳——()
- 6.大白天出星星——()
- 7.西北风刮蒺藜——()
- 8.三伏天的冰雹——()
- 9.光打雷不下雨——()
- 10.半天云里响炸雷——()