

俏夕阳

一招一式，“绘就”健康夕阳

□记者 杨颖琦 文图

每天清晨,当第一缕阳光洒在公园的紫藤花上,就唤醒了这片休憩了一夜的天地,也迎来了一群充满活力的人,在此开启属于他们的晨练时光。

野马分鬃、白鹤亮翅、搂膝拗步……公园的一角,在一段八段锦的热身后,身着宽松练功服的老人们列队整齐,伴随着轻柔的音乐,跟着老师舒展着身体。他们时而抬腿,时而推掌,一招一式间,将太极拳含蓄内敛、刚柔并济的风格展现得淋漓尽致。太极,这项古老的传统武术,正成为这些老人们健康生活的“秘籍”,体育公园便是他们相聚的“乐园”。

作为全民健身运城市武术协会体育公园站点的负责人兼教练,杨精芳已在太极拳领域深耕多年。曾在中心城区航天公园教学10余年的她,2023年来到体育公园,继续义务为大家教学。如今,航天公园的站点依然运转良好,而体育公园站点也在杨老师的带领下,吸引了越来越多的爱好者加入。

这个团队里,绝大部分成员都是年近古稀的老人。冯四娇阿姨就是其中一员,在加入这个团体后,她的生活发生了许多积极的变化。“太极拳是我们传统武术之一,我从小就对太极拳感兴趣。去年因为要照顾孙子,我来到盐湖区,看到杨老师在教学,就跟着大家一起练。每天在阳光下打太极,心里别提多高兴了。”冯阿姨笑着说。在这里,她不仅收获了健康,还结识了一群志同道合的朋友。大家平时通过微信交流,一起分享养生知识、太极拳的技巧等,杨老师还会精心指导大家,不仅纠正动作,还会讲解这些手势的意义,让大家对太极拳有更深入的理解。

说起练习太极拳对大家的益处,老



◀杨精芳认真教授

人们纷纷打开了话匣子。“我们年龄大了,行动没那么灵活,太极拳动作缓慢,练这个再合适不过。”跟着练了两年太极拳的王廷旺大爷感慨。冯阿姨也附和:“练了一段时间后,我明显感觉腿部比以前有力气了,身体越来越好,心情也跟着舒畅起来。这就是个良性循环。”

当然,想要练好太极拳并不容易,不少老人都遇到过困难。“刚开始的时候,手脚、胳膊的动作总是做不对,可把我愁坏了。”冯阿姨回忆,“好在杨老师特别有耐心,一个动作一个动作地指导我们,现在我已经熟练多了。”除了动作,太极拳蕴含的深厚内涵也让老人们不断着迷和探索。杨林练习太极拳已有五六年时间,即便如此,他仍觉得自己尚未参透其中精髓。“太极拳看似简单,实则深奥,它讲究内部丹田运气,发力由内而外,我打了这么久,感觉才刚摸到点门道。”他说。

同时,团队氛围也让老人们倍感温

暖,“大家每天相约一起练习,结束了还能唠唠家常。这里就像一个大家庭,姐妹们相处得特别融洽。”王奶奶笑着说,“大家互相帮助、互相鼓励,一起进步。”在这个充满爱的集体里,老人们找到了归属感,晚年生活也变得丰富多彩。

对于这些老人来说,练习太极拳不仅是一种运动,更是一种生活态度。通过练习太极拳,他们锻炼了身体,也减轻了家庭和社会的负担。“其实练太极最重要的就是坚持,坚持就能练好。我们在这儿锻炼锻炼筋骨,自己身体好了,不给孩子们添麻烦,他们就能安心工作。”杨老师说。

在全民健身的浪潮下,体育公园的这群老年人用太极拳诠释了积极向上的生活方式。他们在晨练中关注健康、拥抱生活,成为城市里一道温暖的风景,也让我们看到了生命在岁月中的蓬勃与坚韧。

老年播报

春看牡丹 老有所乐

运城晚报讯(记者 刘亚)康养之旅,情暖老人。为丰富老年人的精神文化生活,增进社区与老年人之间的交流互动,近日,稷山县社区服务中心涧东社区组织150名60周岁以上的老人前往河南省洛阳市牡丹园和龙门海洋馆观光游览。

早上5点半,4辆大巴车从涧东社区驶出,考虑到老人出行需求,社区提前准备了早餐、矿泉水和晕车药,并安排工作人员全程陪同。经过3个小时的车程,大家安全抵达目的地。老人们先参观龙门海洋馆,精彩的海狮表演和美人鱼表演让大家直呼“大开眼界”。紧接着大家又前往洛阳牡丹园,在牡丹园内,美丽娇艳的各色牡丹与芍药、月季相映成趣,老人们或驻足欣赏,或合影留念,丰富的活动内容给老人们留下了难忘的回忆。

稷山县社区服务中心负责人表示,此次活动,不仅让大家了解海洋知识,感受海洋生物的多样性,还让老人们认识到不同品种的国花“牡丹”。同时也让老人们感受到了社区的温暖和关怀,增强了他们的幸福感和归属感,使他们的晚年生活更加充实。



老年文苑

□梁志俊

高尔基说:“人的使用,就是要在世上建立生活。”塞内加说:“只要活在世上,我们就应该学习生活。”屠格涅夫说:“人人都在生活,但是只有少数人熟悉生活。”他们都告诉我们,只有建立生活、学习生活、熟悉生活,才能真正读懂生活,向生活深处探幽览胜。

(一)

生活是什么?是7天一周的轮回,还是四季更迭的流转?是衣食住行的循环,还是生老病死的牵绊?

生活万象,百事不同。生活不光是奋斗与拼搏,也要有休闲与放松,还要有收藏、绘画、摄影……不光是苦难与积累,也要有物欲、消费、欣赏、舍弃,还要有品茶、旅行……让生活过得好一些,潇洒一些,精神内涵更丰富一些。

生活对于很多人来说,并不是和蔼的,它更像是一个严厉的当家人。生活不都是鲜花和微笑,当你面对生活严酷的面孔时,请记住:生活不相信眼泪,生活只愿听呐喊,而厌听叹息;生活只赞赏拼搏,而蔑视投降。

活在当下是一种最佳的生活方式。因为未来是由一个个现在组成的,珍惜身边的每一个现在,这就是生活的奥秘。也许,我们每天生活的主题就是面对接踵而来的问题,保持前赴后继的

乐观。

(二)

其实,生活更多的是日复一日,重复生活无从回避。对此,我要强调的是,生活的重复并不是重复生活,相反,是向生活的深处探幽览胜。

首先,重复是出于生活的刚性要求。一日三餐为身体供给能量,农民的每日耕作为的是每年的丰收;学生每天复习知识是为了更自信地站在命运的考场上……正如《留耕堂记》中所说的:“但存方寸地,留与子孙耕。”可见,日复一日的重复生活是必不可少的。

其次,重复并不代表每天内容相同。如司汤达在《红与黑》中所述:“我今天的生活,绝不是昨天生活的冷淡抄袭。”在一天天循环往复中,我们需要创新和进步,若没有进步,那么与冰冷的机器就是无二致。作为个体,我们有实现自我价值的宏大目标,而这个看似遥远的目标,正是在日复一日的进步中,一步步靠近,逐渐完成。

再者,重复的生活能给我们自省的良机。可以将“吾日三省吾身”的精神置于每一个平凡的日子里,自省而后改正,看似重复的动作之下,生活的内涵却由此丰满。如此,个体逐渐完善,步履愈发坚实,才能踏实地走向下一个目标。

最后,我们需要成为重复生活的主宰者,而不是随波逐流。海子在没有电

探幽览胜

器家具的卧室里,却能“面朝大海,春暖花开”;《老人与海》中的圣地亚哥在出海中与大海搏斗,最终虽然只得到了一具鱼骨,却收获了“人可以被毁灭,但不能被打败”的信念。他们在重复的生活里转变了角色,从被主宰者变为主宰者,也收获了重复生活的意义。

(三)

严魏曾说:“个人生活的境界,以精神状态为坐标,可分为欲望生活、情趣生活和意志生活三类。”

欲望生活依靠天赋生物本能,驱动力是无意识的需求,随心所欲,随遇而安,几乎没有明确目的,人的行为主要被欲望和恐惧支配和控制。物质力量支配下的欲望生活如同食用盐,如果匮乏,人就浑身无力;如果贪得无厌,就会越吃越渴,甚至可能导致中毒而死。

情趣生活是一种偏好,是有选择、具有审美能力的感性生活。情绪和知识决定偏好,趣味和见识决定选择。人类的文化艺术生活多半是情趣生活。文化艺术支配下的情趣生活如同糖酒,使人生生活甜美、陶醉,如果没有物质基础,欲进无路,欲罢不能,求之不得,使人狼狈不堪。如果没有意志调控,轻则玩物丧志,重则玩人丧德。

有意志的生活是信仰、信念和理性支配下的生活。成功欲是意志生活的驱动力,成功感是意志生活最大、最持久的

快乐。在坚强意志的支配下,人可以忍受极度的物质匮乏,可以忍耐极大的精神压力。意念支配下的意志生活,如果没有物质保障必然是贫困潦倒,没有情趣生活的滋润就会索然无味。宽裕有序、自由自在、趣味盎然、兴致勃勃,欲望、情趣和意志三界均衡的精神生活是最理性的状态。

有的人以欲望为生活依靠,有的人以情趣为生活中心,而有的人以意志为生活旗帜。过量的欲望生活使人丧志,过度的情趣生活使人意乱情迷,有意志的生活必须节制欲望、淡化情趣。这三种境界很难分清,也很难把握。

人非圣贤,有天赋也有缺陷,精力有限,能力不同,而任何生活都有必要把握分寸,掌握好平衡。欲望生活满足基本需求即可,不要过于贪婪;情趣生活要适可而止,不要过于泛滥;意志生活要顺势而为,不要过于极端。

苏格拉底在被判处死刑的审判庭上说:“未经评估的生活是不值得过的。”意思是说,人要评估自己是否活得有意义,不能蝇营狗苟,像动物一样为了活着而活着。生活的真谛只有在回顾中悟出,生活的意义只有在前行中产生。追求真理,精神愉快,这就是生活的崇高法则。

我们终于在不断的学习生活中,真正读懂了生活的内涵和外延。愿每一个人都能把生活过得有滋有味、有声有色、如诗如画、如歌如舞。