



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，结束了还能聊家常。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。我们在那儿锻炼筋骨，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，稷山县润东社区组织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辆大巴车从润东社区驶出，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。



读懂生活

探幽览胜

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

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。意志支配下的意志生活，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。

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