

## 老年播报

# 康养院的“开放日”

□巩崇吉

5月21日，时逢“小满”，麦穗泛黄，暑热渐至，花果飘香。永济市政协组织开展的“情暖夕阳，爱心助老”开放日活动走进永济市安居康养中心。永济市政协班子成员、市政协医药卫生界、文化界、工商联界部分委员和爱心人士共40余人，携满满爱意、优秀服务的“送文化、送医疗、送关爱”硕果深入一线，惠及各位“老寿星”。康养中心的70余位入住老人喜上眉梢，争相体验，对大家赞不绝口。

本次活动内容丰富多样，深受老人们的欢迎。先声夺人的“送医疗”环节，引发“火爆场面”。受邀前来坐诊的永济市中医院著名老中医、素有“移动CT”美誉的董刚大夫，以及数名医护人员的接诊桌前，瞬间排起长队。对行动不便的老人，医护人员走到轮椅前，零距离为他们提供优质服务。量血压、测血糖、听心率，“望闻问切”、施治施护，弹奏着守护生命与健康的乐章。“送关爱”环节，申振星等4名献爱心政协委员登台亮相，慷慨解囊，捐助一批经济实惠的生活物资，彰显了敬老助老的赤子之心和大爱情怀。

老人的精神文化生活同样受到高度关注，“送文化”环节，春风化雨直达心灵：一是政协委员范明霞放歌一曲《让生活充满阳光》，送上



▲活动现场热闹非凡

对老人的深深祝福，唱响了尊老敬贤的“委员之声”。二是依次演出的文艺节目，或歌曲、或戏剧，或古装、或现代，百花齐放，令人目不暇接。三是书法绘画、“丹青敬老”。委员们挥毫泼墨，抒发了情系民生、关爱老人的心声。本次开放日活动，也让入住老人、养老服务工作人员深刻见证了人民政协走基层，接“地气”；转作风，办实事；惠民生，暖“夕阳”的实际行动与精神风范。

康养中心负责人王便安说：“安居康养中心前行的每一步，都离不

开社会各界的关心支持。今天永济市政协开展的这次活动，既是对安居康养中心、对入住老人的大力支持与关爱，也让我们倍受鼓励与鞭策。我们决不辜负社会各界的信任与重托，努力把安居康养中心打造成晋南养老服务标杆示范，为建设美丽永济宜居城市争做贡献，交上一份满意答卷。”

“花自盛开蝶自来。”自2月3日试运行以来，永济市安居康养中心始终坚持医养结合、温情服务，用多样活动为老人们的养老保驾护航。

□南崇俊

我与太极结缘已有20多年了。虽然学功夫必得吃苦，但是，在这20多年里，我收获的都是学习太极的乐趣，还有属于自己的太极情怀。

那年单位开办太极培训班，我也“时尚”了一把，去报了个名。去的时候，我心里像揣了一只小兔子似的忐忑不安，生怕被人发现。到了培训班，我张望了一下，都是熟人熟脸，瞬间就更紧张了，头上也直冒汗。培训班的学员都比我年轻许多，咱老胳膊老腿的，记不住招式岂不惹人笑话？但又一想，咱学个太极怕丢啥人？

做太极动作时，更是十分有趣，几乎每个招式都有名字，比如“云手”“野马分鬃”“白鹤亮翅”“金刚捣碓”等。听师傅说“云手”是太极拳中非常典型的招式，也是太极拳的母式，虽然看起来只是简单地画圈，但对技法要求很高。它体现了太极拳的顺逆缠丝、虚实变化、上下相随等特色，其中深意很难一一言明。最有趣的是“珍珠倒卷帘”，眼向正前方，最后向右前斜角；身体一会向左转，一会向右转；步法一会是左前虚步、右侧马步，一会又是右前虚步、左侧马步。整个劲是自下、而后、而上来的，好像门上挂的帘子，是倒着卷起来的。



练上两三遍太极，很辛苦、很累。但我依然天天牵挂着，天天都想去练。练习的时候，我并没有刻意要求自己去完成做不了的动作，师傅也一再强调：“不要勉强自己，做到哪都是最好的。”正是这种自然的环境和引导，让我找到了自己，让我找到了人生别样的乐趣。

如今，每天曙光初露，在稷山“四馆一中心”文化活动广场上，一群白发老人开始了晨练，我也有幸成为其中一员。这些老人排成整齐的队列，在婉转悠扬的乐曲声中打起太极拳。那一招一式，轻中含力，柔中有刚；动作舒展连贯，恰如行云流水，正是“舒展身姿呈稳健，缓挥猿臂寓攻防。刚柔相济泉流水，轻重咸宜花向阳。妙乐悠悠融心志，神仙敢与比谁强？”所以吸引众多晨练者驻足观看，有时还有人自觉加入其中。他们的打拳，胜似精彩表演，在广场上构成一道美丽的风景线。

其实，我们从没见过面，是强身健体、欢度晚年这个共同的目标，让我们这些素不相识的人聚到了一起；是和谐的社会环境，为我们创造了良好的社会条件；是优美的环境，为我们提供了良好的平台；是太极拳这一中华文化的精华，把我们融为了一体。我们拳友之间，朝夕相处，共同锻炼，互教互学，互相鼓励，还谈心交心，结下了深情厚谊。每天见面，我们都像久别重逢似的亲近；练起来，既心心相印，又热火朝天；每天分别时，也真是依依惜别。我们的太极拳队，俨然成了一个欢乐的大家庭。在这个大家庭里，我们每个人都增强了体魄，振奋了精神，提高了生活的品位，更收获了友谊，让我们的每天都过得很开心。

打起太极拳的感觉真好。我欣赏太极的那种清静。太极拳的静，首先是心静，忘却纷繁琐事，寂然凝神；太极的静，是与自然相融的静，迎彩霞，披星戴月，如柳扶风，如雨沐容；太极的静，适宜宁静的环境：树林里、公园边、小河岸。让感觉与流水相映，让拳姿与落叶共舞，让身影与飞鸟同乐……

## 老年文苑

## 笔耕不辍度晚年



□彭建国

时光荏苒，岁月如梭，不知不觉，我在写作的道路上已经走过了20年。这20年里，我一边读书学习，一边写稿投稿，用手中的笔，赞美新生活，讴歌新时代，用文字记录生活的点点滴滴，分享着自己的感悟与思考，收获了无尽的快乐与成长，也感受到晚年生活的充实和生命的美好。

根据自己的笔耕实践，我认为老年人笔耕不辍度晚年，至少有以下五个方面的好处：

笔耕激发生活热情。人的衰老是从脑子开始的，学习是健脑的“体操”。老年人除了处理日常家务、进行户外运动外，还可以拿起笔来，写一些自己经历过的事，思想高度集中在笔下，一切烦闷杂念都会烟消云散。尤其是经过努力、辛勤付出得到

了回报，这时你的激动之情就难以言表。老年人笔耕不辍度晚年，展现了“人老心不老”的精神状态，激发了对生活的热爱和奋斗的精神，这种积极的生活态度，不仅能激发自己的生活热情，还有助于形成良好的学习氛围，推动学习性社会的建设。

笔耕益于陶情励志。读书写作是一种高雅的生活方式。当你拧亮案头的台灯，沏上一杯浓茶，铺开稿纸，或静心凝神，或奋笔疾书……此刻，你便远离喧嚣的社会，远离嘈杂的人群。不为尘事所染，不为市井所惊，心平气和，徜徉于书海之中，让情感奔腾澎湃；任思绪海阔天空，纵横驰骋，便会有一种妙不可言的感受。至此，你会感到人生之短暂，岁月之永恒。你的性情得到了陶冶，意志得到了砥砺，心灵得到了升华。

笔耕使生活充实。写作是一件苦差事。当你展卷掩读，突发灵感，经过精心构思，完成一篇自我感觉良好的作品时，你的生活就会感到非常充实和快乐。当你翻看剪贴着已发表作品的本子不断增厚时，想到你也能用手中的笔为报刊“增添色彩”，你那颗疲倦的心就会立刻变得激动和畅快。一切烦恼和忧愁，苦和累都统统被抛到“九霄云外”。最重要的是通过笔耕，你不仅丰富了业余文化生活，心灵也得到了净化和升华；既增长了知识，丰富了思想，也开阔了视野，感悟了人生。

笔耕可广交朋友。写作不能闭

门造车，采访交友乃是笔耕的文外功夫。在下基层采访中，可以结识不同层面的各种人士。他们的高尚情操、丰富经验、广博知识、闪光思想，给了我深刻的教育和启示，也给写作提供了广泛的素材。从他们身上学到了许多东西，既丰富了精神文化生活，更增强了生命活力，让我感恩满怀，幸福充实。

笔耕益于延年益寿。读书写作既可养心，亦可益智。闲暇时间，身居斗室，一卷好书，临窗读之，享受清净。写作是一种创造性的思维活动，需要全身心投入，调动语言、记忆、逻辑等认知功能，通过创造性思维，保持大脑活跃性，类似“心智体操”。坚持常年读书写作，你的大脑细胞一直处于活跃状态，大脑中的各项“指挥”功能就能得到正常发挥，从而调节全身免疫机制，促进新陈代谢，从而达到延年益寿的目的。

老年人笔耕不辍，写稿投稿，虽然苦，但很快乐；虽然累，但很开心。紧张有序的写作，不但没有使我有丝毫疲惫和衰老的感觉，相反自觉益智健脑，生活充实，身心愉快。回想读书写作的历程，让我年年有个健康身，天天有个好心情。

我们这代老年人，衣食无忧，居有其所，病有所医，更应以感恩之心活出精彩。人终将离世，在生命的终极阶段，做些力所能及且滋养心灵的事情，暮年生活亦可成为生命中最丰盈的篇章。

## 老来乐

## 学太极趣事

□南崇俊

我与太极结缘已有20多年了。虽然学功夫必得吃苦，但是，在这20多年里，我收获的都是学习太极的乐趣，还有属于自己的太极情怀。

那年单位开办太极培训班，我也“时尚”了一把，去报了个名。去的时候，我心里像揣了一只小兔子似的忐忑不安，生怕被人发现。到了培训班，我张望了一下，都是熟人熟脸，瞬间就更紧张了，头上也直冒汗。培训班的学员都比我年轻许多，咱老胳膊老腿的，记不住招式岂不惹人笑话？但又一想，咱学个太极怕丢啥人？

做太极动作时，更是十分有趣，几乎每个招式都有名字，比如“云手”“野马分鬃”“白鹤亮翅”“金刚捣碓”等。听师傅说“云手”是太极拳中非常典型的招式，也是太极拳的母式，虽然看起来只是简单地画圈，但对技法要求很高。它体现了太极拳的顺逆缠丝、虚实变化、上下相随等特色，其中深意很难一一言明。最有趣的是“珍珠倒卷帘”，眼向正前方，最后向右前斜角；身体一会向左转，一会向右转；步法一会是左前虚步、右侧马步，一会又是右前虚步、左侧马步。整个劲是自下、而后、而上来的，好像门上挂的帘子，是倒着卷起来的。