

## 老有所乐

## 赞！七旬老太义务教太极拳

“人贵在运动。每天打打太极、跳跳广场舞，觉得浑身都是劲儿。”家住市区柳江路的七旬老人景玉贵退休后，爱上了太极拳和广场舞，自己学会后义务教给他人，生活因此丰富多彩。近日，记者采访了这位充满活力的老人。



景玉贵老人在练习太极拳。

□文/图 本报记者 于文博

## A 热爱太极拳和广场舞

在柳江小区，记者见到了景玉贵老人。她身穿黑色的棉袄，神采奕奕，说起话来柔声细语，脸上总是带着微笑。聊天中，景玉贵老人告诉记者，2004年，她在一次散步时，看到有人打太极拳，觉得很有意思，自己也想学习。说干就干，回到家后，她就请孩子们帮她从网上下载了简化版的太极24式，跟着网上教的分解动作一点点学习，学了两三天，景玉贵老人就掌握了太极24式，并在学习的过程中体验到许多乐趣，对学习太极拳更加投入。

为了随时查看自己的动作是否规范，景玉贵老人常常站在镜子前，一

边打拳一边检查动作，一旦发现哪个动作不规范，她就一遍遍练习，直到自己觉得满意为止。景玉贵老人说，太极拳的分类有很多种，目前她练习的是杨氏太极，讲究身法中正、刚柔相济、一气呵成。

除了打太极拳，景玉贵老人也很喜欢跳广场舞。2013年，她在朋友的介绍下开始接触广场舞，从此一发不可收拾。现在，她每天上午在家跟着电脑学习新招式和新舞步，下午打太极，晚上去跳广场舞，每天过得忙碌又充实。

“我现在体力特别好，一些年轻人都赶不上我呢。”景玉贵老人说，通过运动，她的身体越来越健康。

## B 义务教太极拳十几年

景玉贵老人坚持打太极拳十几年，场地也从家里换到了户外，招式、套路越学越多，动作越来越娴熟。许多人看她打拳既规范又讲究，就向她请教，跟着她学习。对于想学习的人，景玉贵老人从不拒绝。目前，她在市区太行山路旁边的沙澧河风景区教太极拳。只要天气允许，她每天都会到场教拳，从不缺席。

据了解，景玉贵老人2013年成为省级社会体育指导员，2015年成为国家级社会体育指导员。

“我在这里教了十几年了，学员换了好多批，也有很多老学员还在这里，他们现在也成为别人的老师了。”景玉贵老人笑着说。

陈凤枝是景玉贵老人的学生之一，她告诉记者，“景老师教得特别认真。每天她都会提前到场，等着学员到来。学习时有的学员动作慢，她就一遍遍地教，一遍遍地纠正动作，很有耐心。跟着景老师学习这一段时间，我的身体好多了。”

“人家跟着我学，就是信任我，我得负起责任来。”景玉贵老人说，太极拳是一种很好的锻炼方式，不仅能锻炼人的身体，还能使人心态平和。长时间练习对大家特别有好处，她希望通过这种方式让更多人喜欢运动，生活得更好。

## 老夫老妻

## 我和老伴的春节



□陈鲁兴

今年春节，我和老伴没有像往年那样兴致盎然地去名胜古迹旅游，也没有盘算着怎样与远道归来的儿子一家团聚，我更是破天荒地给儿子打电话，要求他们不要回漯河过年了。我们的理由是，来回排队赶车多受罪呀，倒不如你们就近去岳父母家过年，孝敬他们就孝敬我们是一样的。

就这样，没有了远道而来的“客人”，没有了准备远足的兴奋，没有了慌年的那份焦虑，没有了对亲朋好友刻意的牵挂和迎合，剩下的是一如既往的心平气和。

我和老伴商量好了，为了排除干扰，我们提前把祝贺新年的微信编辑好，针对特定的人群列好了名单，时辰一到就用群发的形式发出去，然后关闭手机，躲开大年初一呼啸而来的喧嚣和热闹，开始我们平静而又新奇的新年旅行。

初一大清早，我和老伴就骑上电动三轮车，带上心爱的手风琴，绕开人群集聚的地方，直奔漯河市郊。我们先去了许慎文化园，然后顺着沙河一直往北走，看了正在建设中的漯河码头。回过头我们又去参观了沙澧产业集聚区，身临其境地感受一下漯河发展的脚步。最后在月湾湖畔小憩。清脆悠扬的手风琴声和着老伴美妙的歌声，不一会儿就吸引了好几对年龄相仿的老人。一交谈，他们也和我们一样，故意避开年节的喧嚣和热闹，跑到这里寻找平静和悠然的心境。既然志同道合，那就一起快乐一下吧，手风琴成了我们打开快乐闸门的钥匙。我们喜欢唱的歌几乎都一样，在悠扬琴声中回首沧桑岁月，别有一番风味。

接下来，我们几乎天天都窝在家中，各自做自己喜欢的事情，不外乎就是唱歌、看书、写作，去人群稀少的地方游玩、放松心情，寻找清静和恬淡，倒也其乐融融。

在我们心中，轰轰烈烈的春节已经没有任何吸引力和念想了，过一个淡淡的年成为我们的心愿。因为我们走过了漫长的人生道路，经历了太多喧嚣和浮华，所以我们更愿意在红红火火年节的夹缝里，讨得一份安宁和宁静。

## 欢迎提供新闻线索

或老有所为、老有所学、老有所乐，拓展自身的兴趣爱好，展现快乐的老年生活；或在养生与保健方面有独特的理念和方法；或别具生活情趣，在生活的某方面有特长和“绝活儿”；或老年夫妻相濡以沫、相互扶持，有着感人的爱情故事……如果你身边有这样的线索，请联系我们。电话：13938039936

## 养生保健

## 老人春季养生“五忌”

一忌伤肝。中医认为“人卧则血归于肝”，所以按时就寝、充足睡眠是最好的保肝良药，也是预防“春困”最简单的办法。

二忌食酸。中医养生学认为：春日宜省酸增甘，以养脾气。这是因为春季易出现脾胃虚弱之症，故饮食最好少食酸辣、稍微偏甜较为合适，比如山药、百合、木耳等。

三忌单薄。春天虽然让人感觉温暖，但毕竟不是夏天，老年朋友有三个地方不能着装太单薄：第一个地方是脖颈，第二个地方是肚脐，第三个地方是下肢，要注意保暖。

四忌熬夜。要保证在23点以前进入入睡状态。因为晚上11点至凌晨3点，这段时间是胆经及肝经运行的时间，前面我们说到春季养肝是第一位的，所以这时不能熬夜。

五忌伤风。春季重在防风邪侵，《黄帝内经》里“风者，百病之长也”，说明在众多引起疾病的外感因素中，风邪是主要致病因素。春天防病，首要防风。春季每天定时开窗通风两小时，时间最好安排在上午9点~11点和下午2点~4点。 晚综

## 诗风词韵

## 诗三首

□郭明河

## 春风

人间二月天气暖，借势乘风上云端。疑是大鹏展翅起，原是顽童放纸鸢。

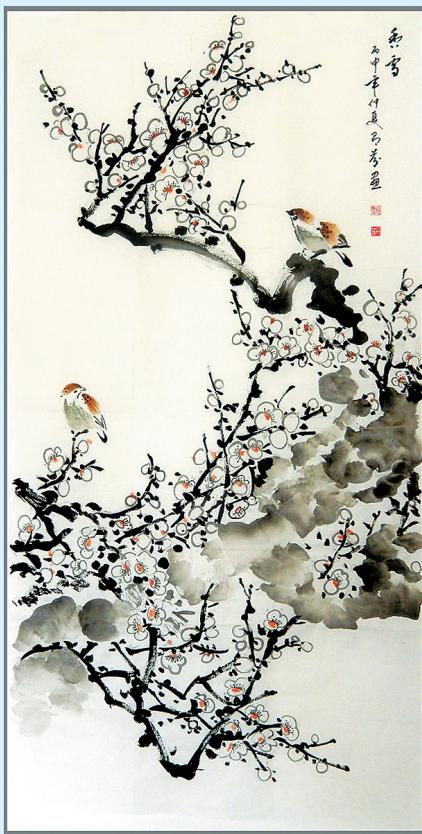
## 高铁

朝辞京都旭日升，扶风裹电似飞行。铁龙高架五千里，华灯初上到羊城。

## 塞罕坝

林海茫茫美如画，松涛阵阵遍地花。塞罕坝人多壮志，昔日荒漠把根扎。天寒地冻五五载，筑起屏障镇风沙。英雄楷模又一曲，三代精神耀中华。

## 书画看台



香雪（国画） 赵有芬（67岁）作