

每天打拳舞剑 退休生活不孤单

退休后，他每天坚持到公园里练习太极拳和太极剑，还结交了不少志同道合的朋友。除此之外，他还将这些传统武术无私传授给身边的人。他就是今年63岁的韩梅生。近日，记者对他进行了采访。

□文/图 本报记者 张晓甫
实习生 万天宇



↑韩梅生在练习太极拳。
←伴随着音乐的旋律，韩梅生开始舞剑。

1 坚持三年 每天准时到公园晨练

7月23日一大早，太阳还没有完全升起，在市人民公园，许多晨练的老人或独自一人，或三五结伴，大家呼吸着清新的空气，在阵阵凉爽中锻炼身体。

记者走进公园没多久，耳边就传来了一阵悦耳的古筝伴奏。闻声望去，只见在一片树林的空地上，一位穿着一身天蓝色武术服装的老先生正在练习太极剑。伴随着音乐的旋

律，这位老先生舞动着手里的剑，步伐扎实，柔中带刚。音乐缓缓结束，老人也做了最后的收尾动作，坐下来喝水休息。于是，记者趁着老人休息的间隙和他聊了起来。

记者在交谈中得知，老人名叫韩梅生，今年63岁，已经退休三年。韩大爷告诉记者，退休后，他的闲暇时间很多，家离公园很近，每天早上步行到公园，找一片空地，随后打

开随身携带的小型录音机，跟着音乐的节奏开始打拳舞剑，练习一会就休息一下，调整一下气息。

“已经三年多了，只要天气条件允许，我几乎每天早上都会来到人民公园打拳练剑。本来身体就没啥毛病，身子骨还算硬朗，每天早上坚持锻炼身体，目的就是修身养性，预防疾病，毕竟生命在于运动。”韩梅生说。

2 兴趣使然 结交一批志同道合的朋友

退休前几年，韩梅生开始接触太极拳。他看到许多老人在打太极拳、练习太极剑，自己也慢慢对此产生了兴趣。于是，他每天早上都去看别人练习，在家里翻书、上网阅读有关太极拳的理论知识，后来就跟着公园里的人一起练习。

“后来我又学会了太极剑。”韩梅生说，因为退休后，

时间也很充足，学习得比较快，没多久他就掌握了基本的动作要领。

聊着聊着，记者注意到，这时已经有几位锻炼身体的人也来到了这里，他们有的拿着扇子，有的拿着剑，和韩梅生聊了几句后也跟着音乐的节奏练了起来。“通过练习太极拳，还认识了许多朋友，大家

有空就会相约一起来到公园交流，一起锻炼。”韩梅生告诉记者，“同样都是退休在家，自己没事找乐子，开心自己，快乐他人。现在联络也方便了，我们老年人都有了自己的智能手机，也都有了微信、QQ等一些快捷的联系方式。我们有空就约在一起，相互交流、娱乐、切磋。”

3 无私传教 让更多年轻人了解传统武术

和记者聊天结束后，韩梅生又打了一套太极拳，旁边的几个小朋友也跟着他练习起来。韩梅生问小朋友：“想不想学太极拳啊？”小朋友眨着天真无邪的眼睛说：“想！”“为什么想学太极拳啊？”“因为练功夫可以让身体更强，而且身体强壮后还可以抓坏人！”看着孩子

天真的笑容，韩梅生开始认真地教这些小朋友们练习太极拳。

“每周六、周日早上，就会有一些年轻人在我这里学习太极拳。”韩梅生说，这三年里，自己一边学习这些中华传统武术，一边将自己的所学无私传教给身边的人。

如今，晨练已成为韩梅生

生活中必不可少的一部分，发扬中国传统武术文化，也是韩梅生的愿望。“太极不分年龄，不分性别，它让我在安静的环境中不断修正自我，用更加乐观的态度，更加宽阔的胸襟去接纳生活中的任何事。”韩梅生告诉记者，他希望越来越多的人学会太极。

本版征集新闻线索

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的方法；或别具情趣，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：15839581210

养生保健

常吃橙子可降低患眼疾风险

一项为期15年的研究表明，经常吃橙子的人可降低患老年性黄斑变性的风险。

老年性黄斑变性又称年龄相关性黄斑变性，是由黄斑区结构的衰老性改变导致的眼底病变，患病率随年龄增长而升高，是当前导致老年人失明的主要原因之一。这种眼疾在50岁以后更有可能发生，目前还没有治疗这种疾病的办法。

一项对2000多名50岁以上澳大利亚人的跟踪研究显示，每天至少吃一个橙子的人在15年后患老年性黄斑变性的风险可降低60%以上，即使

每周吃一个橙子也有助于降低风险，因为橙子中的类黄酮似乎有助于预防眼疾。

目前，大多数研究关注的是维生素C、维生素E和维生素A等普通营养素对眼睛的影响。类黄酮具有抗氧化和抗炎作用，在几乎所有的水果和蔬菜中都存在。但数据显示，在含有类黄酮的常见食品中，只有橙子与降低患老年性黄斑变性风险有关联。

研究人员同时强调，常吃橙子与患老年性黄斑变性风险降低有关，但并不意味着吃橙子能完全预防这种眼疾。

据新华社

老人晚上散步动作要舒缓

很多老年人常选在晚饭后、睡前散步。他们有的快步走，有的遛弯，常常一走就是一个多小时，但老年人不宜将主要的锻炼时间放在晚上，且时长应控制在半小时内，以不感觉疲劳为宜。美国国家睡眠基金会指出，睡觉前两小时不宜外出散步，以免影响睡眠质量。最好将晚上散步时间提前到睡前3小时。比如打算22:

00睡觉，可以在19:00前外出散步。

另外，晚上散步动作要舒缓。很多老年人喜欢边走边拍打身体或按摩腹部，这种方式更适宜晨起锻炼的老人。在晚上散步时，可以有规律地伸伸胳膊、打打拳，让疲劳的肩、颈、肘等部位得到充分锻炼，但动作幅度不宜过大。

据《华商报》

祖孙乐事

时间都去哪儿了

□李朝云

上小学的小外孙暑假都在我家。一次，我打开电视机，里面正播放着王铮亮的歌曲《时间都去哪儿了》，我听了教训他：“放假后你也不去做寒假作业也不看书，你的时间都去哪儿了？都去玩了是吧？”

谁知我的话音刚落，小外孙就振振有词地反驳我：“姥爷，你天天不是打牌就是去外面瞎转，在家里也是坐着看电视，你的时间都去哪



儿了？不也是去玩吗？”
我竟无言以对。

姥爷还是那个姥爷

□刘贵荣

一天，我在沙发上正听《篱笆墙的影子》这首歌，才唱了“星星还是那颗星星哟，月亮还是那个月亮”两句，小外孙女突然凑到我面前唱：

“姥爷还是那个姥爷哟，姥姥还是那个姥姥……”见她来打趣，我也逗乐说：“是啊！我和你姥姥相濡以沫40余载，初心未变，谁也没换。”

她立刻竖起大拇指：“姥爷真棒！”