

韩铁良:太极健身 乐享晚年

每天上午,在人民公园锻炼的人们经常会看到一位老人在打太极拳,只见他认真投入、一招一式如行云流水一般。这位老人名叫韩铁良,今年64岁,自从十几年前接触太极拳后,他就被深深吸引,爱上了这种中国传统拳术。现在,太极拳已经完全融入他的生活。



韩铁良在打太极拳。

□文/图 本报记者 王培 杨旭

1 热爱运动 强身健体

2月12日上午,记者见到韩铁良时,他正在人民公园一片空地上打太极拳,只见他柔中有刚,步伐轻盈,举手投足之间有一种“高手”的风范,旁边一位爱好太极拳运动的市民正在跟着他认真学习。

趁他休息时,记者上前和他攀谈。提起太极拳,老人打开了话匣子。“太极拳

带给我的改变太大了,一开始接触就迷上了,现在它已经完全融入我的生活。”韩铁良告诉记者。从小就热爱各种体育运动的他在学校就是体育队的成员,田径、跳高、打篮球……各种运动他都乐于学习和参加训练,还经常参加各种活动和比赛。参加工作后,他也没有间断运动锻炼。随着年龄越来越

大,严重的胃病、腰椎间盘突出等疾病对他的生活造成了困扰。“我年轻时爱喝酒,平时也不注意,慢慢胃就不好了,后来胃病就越来越严重。”韩铁良说,“当时认识一位练太极拳的朋友让我跟着学,一开始没当回事,后来因为身体的不适,我就决定尝试这种运动。就这样,一接触就喜欢上了这项运动。”

2 调养身心 心情舒畅

因为热爱运动,经常练习各种运动项目,所以韩铁良对于运动方面的悟性比较高,学习太极拳也比较快。

“打太极拳要做到思想上排除一切杂念,不受外界干扰,练拳时要保持身体姿势正确,注意吐纳呼吸……”韩铁良详细地向记者介绍道,“太极拳博大精深,要深入学习和研究,只有不断学习的人,才能有所感悟。”

太极拳注重养生保健,韩

铁良认为,生命在于运动,但是老年人也不宜做剧烈运动,应当选择适合自己身体情况的运动,而太极拳能修身养性、强健体魄。“练拳贵在坚持,坚持正确的练习,你就会发现一套太极拳过后身上不累,而是感觉更加舒服,神清气爽,身体也比以前健康,感觉浑身有使不完的劲。”多年坚持练习太极拳,也让韩铁良的身体状况逐渐好转,他告诉记者,“养生并不

是治病,练习太极拳也并不能代替药物的治疗效果,却能调养身心、调理身体,让病情有所减轻。”

太极拳不仅让韩铁良的身体更加健康,同时也改变了他的生活。“平时没事就是学习太极拳,没有其他不良嗜好,太极拳要求专注、心神合一,这也让我的心更加平静,情绪平和舒畅,生活更加简单。”韩铁良告诉记者。

3 以“拳”会友 热心传授

除了自己锻炼,韩铁良还经常与爱好太极拳的市民互相交流学习。对于想要学习太极拳的市民,他也热心教授。

今年49岁的市民赵女士就经常跟着他学习。“我以前身体不好,很胖,心脏不好,还有高血压,就想着出来锻炼锻炼,公园里每天都有很多锻炼的人,打太极拳

的也不少,但是我看很多人练太极拳都是只讲究架势好看,就像做操一样,但是这位老先生真正做到身心合一,别人打一套拳可能用时不到20分钟,老先生打拳快的话30多分钟,慢的话要50多分钟,一招一式刚柔并济,我感觉他是深藏不露,就想跟着他学习。”赵女士笑着对记者说,跟着韩铁良学了三年,自己真

正体验到了太极拳的养生效果,不仅瘦了20多斤,身体状况也有了很大改善,心情也更加平和愉悦。

如今,韩铁良练习太极拳的劲头丝毫不减,太极拳早已成为他生活中不可或缺的一部分,练习太极拳,带给他的不仅仅是健康,更多是对生活积极向上的乐观态度。

养生保健

老人可选择鹅绒被

冬天天冷,有的人怕睡觉着凉,盖上又厚又沉的被子保暖。事实上,冬天棉被太沉反而会影响到睡眠质量及身体健康。

冬季最好盖羊毛被或羽绒被。羊毛被吸湿透气,具有高保温性和良好的弹性,且不易产生静电,适合惧寒、体弱、

多汗者冬天盖。而羽绒被吸湿性、透汗性好,不会有压迫感,适宜各类人群,尤其是高血压心脏病患者、血液循环不良的人及老人。最好选择含绒率50%以上的鹅绒被,如果单盖一个鹅绒被觉得不够暖,可在上面加一条薄毛毯。

晚综

炖菜讲究温凉搭配

冬季吃炖菜要讲究温凉搭配。

比如炖羊肉,可以加一段青皮甘蔗。虽然冬天进食温热性食物是主流,但是也要防止过于温燥,羊肉是温性的,甘蔗是凉性的,吃了就不至于上火。

马蹄、香菇和鸡肉也是好搭档。将黑豆、马蹄、莲藕、香菇、鸡肉、清水和少量盐,



炖两小时即可。马蹄性凉,可祛火止渴,鸡肉性温,这样搭配对身体大有益处。

晚综

吃冻豆腐消脂强身

冻豆腐的制作方法简单,将新鲜豆腐放进冰箱冷冻一天,其味道和营养都有了变化。冻豆腐中的维生素、矿物质、蛋白质都保留了,而且还

多了种能消解脂肪的酸性物质,是肥胖者的减肥佳品。最重要的是,冻豆腐富含豆脂蛋白和亚油酸,有强身健骨的作用。

晚综

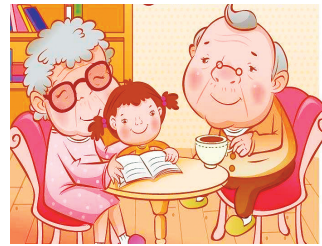
祖孙乐事

没有那么便宜

□王喜林

一天,孙女做数学作业,一道题把她难住了。老伴启发她说:“假如你花10元钱买了50包方便面,一元钱能买几包呢?”孙女摇了摇头。

老伴耐心地接着又说:“如果一元钱能买5包方便面,10元钱能买几包呢?”



孙女马上回答道:“没有那么便宜的方便面。”



大参林闹元宵送灯笼

2月16日~20日,购物满68元得银鸽纸1提或香酥枣一袋,满128元得洗衣粉或5斤大米,满368元得食用油1桶或棉被1条。众多商品超优惠!马来酸依那普利片1.9元/盒,酒石酸美托洛尔片4.9元/盒,同仁堂乌鸡白凤丸6.9元/盒,三诺安稳+血糖仪99元/台,大保龙系列买1送1,来益牌叶黄素第二件5折,复方金银花颗粒第二件5折,养生堂系列第二件5折,云三七超细粉加18元多1件,乐淘淘西洋参系列2件5折。购物满28元送电子灯笼一个,数量有限,先到先得。

大参林3000多家门店总有一家在您身边

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