

义务教授太极拳 强身健体乐无穷

秦德全:让更多的人“动”起来

6月19日,在市人民公园,一群中老年人舞动手中的功夫扇,一位老人在认真指导、纠正每个人的动作。这位老人名叫秦德全,今年64岁,在这里义务教授太极已经有几年了,他待人热情、和蔼可亲,总是不厌其烦地指导大家,受到大家的欢迎。

□文/图 本报记者 王 培 杨 旭



秦德全带领大家舞太极扇。

1 退休后痴迷太极拳

说起最适合中老年人的运动,相信很多人的第一反应就是太极拳。它集颐养性情、强身健体于一身,让很多人痴迷,64岁的秦德全便是其中一员。

秦德全与太极拳的缘分要从几年前说起。退休后,秦德全从市区回到临颖老家生活。在闲逛中,他发现很多活动场所都有中老年人打太极拳的身影。篮球、羽毛球、乒乓球……年轻时的秦德全就热爱运动,但对上了年纪的人来说,这些运动却存在受伤隐患。而太极拳动作柔缓,观察一段时间后,秦德全决定学习太极拳。

令秦德全没想到的是,太极拳一练就是十多年。一开始,秦德全跟随广场上颇有经验的老师一起打拳。回家后,他根据老师口述的要领一遍遍地练习动作。由于有不错的运动基础,只用了不到一个月时间,秦德全就基本掌握了一套太极拳法的所有动作。初尝成功的滋味,秦德全倍受鼓舞,从太极拳到太极剑、太极刀、太极扇,他的热情持续不衰。

太极拳博大精深、奥妙无穷。在秦德全看来,太极拳讲究意、气、行结合,动作只是皮毛,其中的精髓还要在打拳中不断体会。太极拳丰富了秦德全的晚年生活,也让他的精神格外饱满。挺拔的身姿、矫健的步伐,初见秦德全,记者就惊讶于岁月对他为何如此宽容。而他告诉记者,这全是太极拳的功劳。“很多人说我退休后比以前还精神。”秦德全说,“最明显的变化就是原来气温一变化,我就容易感冒,现在不容易感冒了。”

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

2 义务教授,队伍逐渐壮大

2011年,秦德全从临颖回到漯河之后,经常来到市人民公园练习太极拳,时间长了,有人看他练得好,就跟在他后面“比画”,或是向他请教,一向热心的秦德全便主动对他们进行指点。慢慢地,跟着学习的人逐渐多了起来。他教大家太极拳、太极扇和太极剑,还教大家健身气功。“现在不少人身体处于亚健康,没事多动一动,选择自己喜欢的运动项目,多练习,可以让

身体更加健康,心情也更加愉快,我也希望能把我所学的教给大家,让更多的人受益。”秦德全说。

虽然是义务教学,但秦德全一点也不含糊,一招一式都仔细讲解,手把手地教。这支太极拳队伍逐渐壮大,目前已经有几十人,其中年龄最大的已经80多岁。“秦老师不仅太极拳打得好,还热心教别人,能跟他学习非常开心。”一位学员高兴地说。

3 热情耐心,深受大家尊敬

在学员看来,吸引大家的除了秦德全的娴熟功夫,更是他高尚的师德。秦德全在教授大家时很用心,很多学员年龄大了,记忆力不好,他就不厌其烦一遍又一遍地去教,每一招每一式都耐心的指导。经常在这里锻炼的学员们还组成了一个微信群,秦德全经常会把当天学习的内容传到群里,以便于大家更好的练习。秦德全待人热情、和蔼可亲,学员们都非常尊敬他。

谈起秦德全,大家纷纷表示,对他义务教授且无比认真的师德心怀感恩。“我们很幸运,遇上好老师了。”58岁的姚明凤告诉记者,退休之后跟着孩子来到了漯河,在公园游玩时看到了秦德全在教授大家打太极,也想锻炼身体的她就开始跟着练习。经过秦德全耐心地指导,她已经成为进步较快的学员了。

练习太极让不少人的生活 and 身体都发生了不小的变化,54岁的刘金平就是其中之一。“我以前腰疼,一年犯几次病,疼得厉害,自从去年开始跟着秦老师练习太极,这快一年了,腰疼病都没犯过。”刘金平告诉记者,练习太极之后感觉浑身轻松,现在她已经爱上了这项运动,每天练一练,身体轻松,心情愉快。

“秦老师不仅教得好,还处处为大家操心,而且我们这里的氛围特别好,就是因为秦老师带领大家保持一个积极向上的心态。我们这里很多人都是退休人员,在家没事干就是看看电视,做做家务,人慢慢就变得有点颓废了。跟着秦老师练太极后,大家的身体变好了,精神也变得特别好,每天都有好心情。”53岁的彭卫霞笑着说。

养生保健

失眠健忘喝酸枣小米粥

有失眠健忘等症状的人,建议日常可喝点酸枣小米粥。

取枸杞、酸枣仁各10克,红枣20克,小米100克,将以上材料洗净备用。先将酸枣仁放入锅中,加入1000毫升水,武火煮沸后,改用文火

煮约半小时,去渣留汁。将小米、红枣、枸杞子放入酸枣仁汁中继续煮,粥煮熟后关火,加盖焖10分钟即可。

此粥能养心安神、补血健脾,适用于用脑过度、心神失养导致的失眠健忘。

晚综

减腰围就是增寿命

俗话说,腰围三尺三,寿命短三年。这是有科学依据的,有研究人员发现,腰围超过109厘米(约为三尺三)的男性比腰围小于89厘米(约为二尺七)的男性死亡风险升高50%,这相当于40岁之后预期寿命减少3年。

将军肚多是因为脾虚。专家表示,腹部赘肉增多、将军肚主要与脾虚有关。专家建议,腹部肥胖者可每天摩腹。具体方法是:双手叠掌沿着脐周顺时针摩腹,力度要轻柔缓慢。还可用空心掌拍打腹部,每次半个小时。

另外,腹部肥胖者还可常喝点山药粥,取莲子30克、

山药80克、粳米50克,锅中放入洗净的粳米、莲子和山药丁,加水煲成粥即可。

复旦大学附属中山医院心内科副主任医师周京敏建议,盯紧自己的裤腰带。每隔两周左右,周京敏就会称一下体重。平日里,一旦发现裤腰紧了,他就会加强运动和控制饮食。近年来,周京敏每天都走路上下班。在管住嘴上,周京敏也颇有心得,“每顿饭我都定量,一碗蔬菜、一碗米饭加上半条鱼。若某一餐吃油腻了或吃多了,那下一顿饭我就会减量。今天若吃多了,明天就注意些”。

据《武汉晚报》

习作园地

变化就在我们身边

□周书臣

改革开放以来,说起变化最大的要数百姓生活水平的不断提高和生活方式的不断改变。以家用电器为例,可以说是日新月异,不断更新换代,并且随着科技水平的提高,门类繁多,方便生活。

20世纪五六十年代,我们村有三四十户人家,谁家有个手电筒,就算得上是个稀罕物件。谁都想摸摸、按按。晚上照到谁的眼睛上,都会又惊又喜,哈哈大笑。后来,村外路上看见有人骑自行车,好多人都会跟在后边,边跑边喊“骑洋车的来啦!”

20世纪70年代,自行车,手表多了起来,又有了收音机、缝纫机。谁家儿女定亲结婚,就把“自行车、收音机、缝纫机”三大件,作为彩礼交换。那时,人们把这些物件看得十分珍贵,但也并非是所有的人家都能买得起。

十一届三中全会后,改革春风吹遍祖国大地。随着农村经济的发展,农民富裕起来,手里有了钱,买个手表、自行

车、缝纫机,成了轻而易举的事。

进入九十年代,改革开放进入热火朝天的年代,各种票证,供应券作废,市场繁荣,物价稳定,供需平衡,基本能够满足农民群众的需求。原来的“三大件”也随之发生了变化,由过去的“手表、自行车、缝纫机”,变成了“冰箱、彩电、洗衣机”。

如今,家用电器不但家家户户都有,而且名目繁多。以后院李秀群家为例,他家的客厅里有空调、彩电、电冰箱;厨房里有电磁炉、微波炉、电饭煲、电烤箱;卧室里有电灯、电话、电暖气、电风扇、电热毯、电理疗仪;卫生间里有电热水器、浴霸、全自动洗衣机;大院里有电动车、电三轮、电轿车;外出旅游备有照相机、录像机、望远镜;至于电脑、手机,则是因人而异,以个人的爱好和兴趣,人人有之,而且还远不止这些。

仅从以上所列,足由此可见,改革开放给人们的生活带来了翻天覆地的变化。我们为之兴奋、为之自豪!