

感悟太极

什么年龄有什么年龄的爱好。年轻时喜欢篮球、乒乓球、跑步等剧烈的运动方式,对太极、广场舞等慢节奏运动方式不屑一顾。可自从过了55周岁后,不知不觉对动中求静、柔中带刚、圆活自然、行云流水的太极感兴趣了。

说练就练,我在电脑和手机上找了许多太极视频,模仿着练了起来。半个多月过去了,感觉学得有模有样了,就急不可耐跑到体育场太极队伍里去“显摆”。

“太极讲究宜慢不宜快,从慢上练功夫,你的速度太快;太极讲究全身内外上下高度集中统一,你全身不协调;太极在一个姿势转到另一个姿势时、重心由一腿过渡到另一腿上,你过渡不自然……”我做完一套后,太极队的教练毫不客气地指出了我的缺点。我再回味一下队员们的一招一式,明显感到了自己的差距。

从那以后,我每天早上都到体育场太极队里学习、演练。我从基础功站桩和猫步开始,每天比划着三招,一步一步学下去。哪知太极看起来容易学起来难,学东西本来就慢的我,对好几个动作,每天都琢磨得头昏眼花才



有所领会。当时也有打退堂鼓的想法,但看到教练连绵不绝的动作、行云流水般的身法,我咬牙坚持着。

在学习期间,我全身心投入,多看、多练,并把秘诀和要领记忆在心里。转眼三个多月过去了,我能眼随手动、手随心动。一年过去了,在24式太极、85式太极演练时,我能以腰为轴,保持身体平衡,动静结合,步法严格,动作舒展,刚柔并济,一气呵成。

在练习太极的一年多里,我

既有练拳的喜悦,更有自己对太极的感悟。

太极以立身中正为本,正蓄正气,以诚为人,正源清本,诚信友善。太极比划的是圆,圆中任意一点皆起点,任意一点皆终点,无极无终则为永恒,以示做事无怨无悔,圆满畅达、永无止境。太极以柔为美,柔中带刚,刚柔相济。人与自然相和谐,形与质相融合,自然而然,适应百态。

练习太极,使我身心更加健康,为我的老年生活带来了活力和希望。 (杨金坤/文 李陶/摄)

留住手帕



最近偶患感冒,时有咳嗽,于是买了两块手帕交替使用。朋友笑我:“都什么年代了,怎么还用这玩意?”我笑笑:“我喜欢用手帕。”

记得刚上幼儿园时,所有小朋友都用别针在胸前别着一块手帕。大些的时候就放在口袋里了,小朋友每每掏出来互相比较谁的图案好看,为此没有少让爸爸妈妈给我买新手帕,甚至故意把旧手帕丢掉。那时,班主任老师也有一块蓝底白花的手帕。当我们玩耍得满头大汗时,她用手帕替我们擦汗;当我们哭闹时,她用手帕给我们拭去委屈的泪水。一次作文课,老师讲解了习作要点后,便叫学生上台说素材。我最怕作文了,可老师偏偏叫到了我。我站在讲台上,一

句话也说不出来。教室里静极了,同学们都盯着我,我的脸上沁出了汗珠。老师走近我,拿出那块蓝花手帕,替我抹去脸上的汗水:“别紧张,慢慢想,你一定能行的!”一股清香涌入脑际,我似乎清醒了许多,慢慢地说了许多话,从此我喜欢上了写作。

在那个年代,手帕的用处很多:擤鼻涕;出鼻血时擦鼻血;胳膊或膝盖擦破时包扎伤口;哭时擦眼泪或咬住手帕抑制哭泣;头痛发烧时,可以放一块浸冷的湿手帕在前额上;在手帕四角打结可以罩在头上,抵挡曝晒或淋雨;火车启动离站时,可以挥舞着告别亲友……

自古以来,手帕是国人特别是女性不可离身的重要饰物,可

以表达许多内容丰富的形体语言。人们用手帕传递感情、寄语相思。《红楼梦》里讲宝玉被老子答打之后仍不忘让晴雯送两条旧帕子给黛玉宽慰她心事,林妹妹也顾不得避嫌在帕上题诗:“眼空蓄泪泪空垂,暗洒闲抛却为谁。尺幅鲛绡劳解赠,叫人焉得不伤悲。”后来宝玉被骗成婚,黛玉梦断魂归之际,这两块丝帕也和诗稿被焚。尺幅旧帕,成了一段千古绝唱。在一些古代戏曲中,手帕往往成为抒怀传情之物。一个姑娘钟情一个男子,她多半不会直言“我爱你”“我要嫁给你”,而是赠给对方一块绣满她秘密心事和美丽愿望的手帕。手帕的料质多半是棉布和丝绸,合在一起传递着朴素、温婉、天长地久的感情。

不知从什么时候起,使用手帕的人越来越少,散发着淡淡幽香的柔软纸巾成了人们的宠儿。每当别人优雅地拿出各种香味的纸巾擦拭时,我却很“另类”地掏出我的手帕,而没有一点落伍的尴尬。

其实在纸巾风行一时的欧美和日本,为节约资源,保护环境,人们也纷纷回归使用手帕。留住手帕,就是留住绿色;留住手帕,就是留住春天;留住手帕,就是留住动物的乐园;留住手帕,就是留住我们共同的家园。

时下流行“与时俱进”,犹如电话和电子邮件代替了书信一样,在手帕即将被各种精美考究的纸巾挤出生活舞台成为历史陈迹的今天,我仍然对手帕情有独钟,身上总是备着一块崭新的手帕,为小辈们抹去阴云、擦出笑容。(吴建)

快乐陀螺迷



“陀螺一转,笑容满面。陀螺一抽,百病皆丢”,这是老伴玩陀螺后写的顺口溜。老伴今年65岁,天天去广场上抽陀螺玩。抽陀螺使她天天开心快乐,曾经多病的身体也一天比一天健康。

老伴退休后,先后患了肩周炎、颈椎病和糖尿病等多种疾病,一活动就肩膀疼、腰腿疼,有时疼得连家务活儿都干不了。她小时候就爱打陀螺,有一天到广场上散步,看到有几个老年人在打陀螺,回家就让儿子网购了陀螺,自己也到广场上玩了起来。没想到一玩就上了瘾,成了陀螺迷。只要不刮风下雨,她每天都要抽一两个小时的陀螺。

早上六点半,太阳刚刚爬过林立的高楼,老伴已在广场上打陀螺了。她先把鞭绳紧紧缠在陀螺上,然后左手把着陀螺,右手把鞭子用力往后一甩,地上的陀螺立刻飞速旋转起来,像只快乐的精灵四处奔跑着。老伴一鞭又一鞭地抽着,陀螺忽东忽西地旋转着,真有趣!有时老伴也和一些老人一起玩陀螺,他们玩的花样还挺多呢:有时在地上画一个圈,两个陀螺在圈里相互冲撞,谁的陀螺被撞出圈或被自己抽出圈,就是输了;或在一边画上起跑线,远处再画上终点线,一声号令,两名或更多的人从起跑线抽着陀螺出发,最先到达终点的就是赢者。每次定了输赢,都会引起一阵大笑。

抽陀螺要时常换手,这样才能使身体各部位都得到锻炼。不久,老伴也学会了换手持鞭,从一只手持鞭抽打小陀螺,慢慢学会了双手持鞭抽打一只大陀螺。后来又学会了双手各拿一鞭抽打陀螺。有时用双鞭往一个方向抽打一只陀螺,有时用双鞭反方向各抽一只陀螺。不同的方向,不同的力度,既活动了身体各部位,促进了健康,又令人感到趣味盎然。

老伴玩了四五月陀螺后,慢慢觉得胳膊能伸展自如了,肩膀也不疼了。心中大喜,陀螺越换越大,玩的时间越来越长,有时上午和下午都要去广场抽陀螺。老伴从十厘米高的陀螺玩起,先后玩了1斤重的、2.5斤重的,现在玩的是3斤重的。大陀螺重心高,旋转的速度较慢,所以要不停抽打,锻炼的力度和强度都加大了。现在她打陀螺的技术越来越好,不仅陀螺的重量升级了,玩的花样也更多了,而且每次抽打陀螺转动的时间也越来越长,有时陀螺一次转动十五分钟还不倒下。随着鞭子用力的甩动,地面上的陀螺飞快旋转着,发出嗡嗡的响声,围观者无不为之喝彩。

抽陀螺看起来很文静,不跑不跳,只在一小块地方玩,其实运动量可不小,每次玩都会出汗。老伴说,打陀螺并不是只靠肩膀用力,而是需要全身发力。人在打陀螺时,会从脚部开始发力,下肢蹬地,力量传到腰部后,腰肢开始扭转,从而带动手臂挥动。打陀螺不需要来回快速跑动,却能运动到全身大部分肌肉,是十分适合中老年人玩的运动项目。

打陀螺既能锻炼心肺和肌肉,并且不会对关节造成太大压力。和许多老年人一起玩陀螺,交流经验、切磋技艺,还会使心情变得敞亮愉快。天天抽陀螺,纠缠老伴多年的肩周炎、颈椎病和糖尿病都有了缓解,人也变得爱说爱笑了。如今,做家务活儿、上街购物、远足旅游,她无所不能。

(朱家荣)



晨练老姐妹

7日早上,运河公园内,晨练的两位女士正在舞彩龙。她俩一位已73岁,另一位也有67岁了。(郝心健 摄)