



老年人健身 首选太极拳

■高智德

我从武警部队退休后，通过学习，掌握了太极拳的一些基本动作。我从 1996 年 5 月开始教社区老人打太极拳，至今拳友达到 280 多人次。为了进一步探讨太极拳的健身作用，我谈谈在教学中的粗浅体会。

一、从基本功入手，不要急于求成

太极拳流派多，根据老年人心理特点，先安排学习新编二十四式（简化太极拳）。在练拳之前将《练功十八法》作为热身运动。拳师说“先看一步走，再看一伸手”，说的是太极拳的步型、步法、手型、手法都有严格要求。

学习基本功要做到“低、慢、静”和“五要五不要”。低，姿势要低，以增强腰和腿关节的锻炼；慢，速度要慢，按录音速度有利动作到位；静，能集中思想，达到意沉丹田，有利于自然呼吸，利于血脉相通。五要五不要：要保持起架，不要急高急低；要端正安舒，不要前俯后仰；要虚实分明，不要快起重落；要连贯均匀，不要急快忽慢；要圆滑自然，不要死板机械。按这些要求先解决一个“形”，打好基本功再学 40、42、48 式太极拳及 32、42 式太极剑和初级剑。

二、能者为师，准确诱导

我在教的过程中发现水平高一些的，就请他们帮助一起任教，并利用这些骨干对新学员进行几次培训。同时走出去参观省、市太极拳比赛，请社会上打得好的老人做示范动作。不定期组织观看太极拳（剑）碟片，以提高自己。

三、坚持制度，持之以恒

太极拳是老年人最适宜的健身活动，但也不是随便就能学会的。因为太极拳（剑）是一门武术，必须有决心、耐心，持之以恒才能学到手。特别是每个动作要到位比较难，在练好基本功的基础上，再从“形”到“神”，做到形神结合，才能达到健身作用。



比尔·盖茨 退休后的快乐

■姚辉常

2008 年 6 月 27 日，53 岁的世界首富、美国微软公司创始人比尔·盖茨退休了，同时也把自己 400 多亿美元财产的大部分捐出来了。

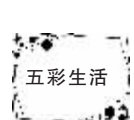
2009 年 6 月 3 日，比尔·盖茨在挪威奥斯陆歌剧院出席一场会议时说：“我认为，富豪们应当把绝大多数财产捐出。我并不是说，他们不应给孩子留下任何东西。我想，他们将从中找到快乐。他们的孩子将过得更好，世界也将更加美好，这比把财产留给后代更让人快乐。”

比尔·盖茨告诉我们，他从捐出大部分财产的行为中，获得了快乐。

比尔·盖茨用一生的实践，给了我们一个问题的答案：人生终极目标是什么？

金钱、财产等是我们实现人生终极目标的工具，我们要通过正道，合情、合理、合法地获得。不然的话，金钱、财产就会变成双刃剑，在我们获得它们的过程中，也让它们把我们给伤害了。

全球富豪榜排名第二位的“股神”巴菲特也曾表示，他将把自己的大部分财产捐出来，他一定会获得快乐的！



岳母的爱情保卫战

■陈凤尤

自从岳父退休后，岳母就开始操心了。先是岳父不愿意出去闲逛，整天闷在家里闹心。后来岳母好不容易找了几个老头老太约他出去玩，岳父又整天不着家了。除了吃饭睡觉，岳父的生活里好像没有岳母的存在一样。这下轮到岳母闹心了，她抱怨他把家当成了旅馆，就是当成旅馆也该说几句话吧，气得岳母好几次要和岳父吵架。岳父对此倒也有办法，来个三十六计走为上。天长日久，岳母渐渐有了心事，不止一次在我爱人面前唠叨：“我跟你爸好了大半辈子，没成想到老竟然遇到危机了！”

身为女儿，爱人对二老的事怎能不上心，当即命令我这个女婿进入“一级战斗状态”。我不敢怠慢，开始悄悄跟踪岳父的行踪。经过仔细观察，我发现岳父并没有岳母担心的生活作风问题，只是每天去公园跟一帮老头老太打麻将，而且瘾

还特别大，整日从早战到晚，累得够呛，因此回家后连话都懒得和岳母说了。为了把岳父从牌桌上拉回老伴身边，我还给岳母当参谋，暗地里给这次行动取了个代号叫爱情保卫战。

我给岳母出主意：“俺爸不是不愿意跟您说话吗，您干脆给他来个以毒攻毒，别理他。”岳母红着脸说：“你这孩子净出馊点子，这不是让我和你爸彻底黄了吗？”我笑了，说：“要想把俺爸重新拉回家来，就得这样做。还有，从现在开始，您也得注意打扮打扮。您二老不是都喜欢唱豫剧吗，我去街道把会唱戏的老人都给您叫到咱家来，没事时一起唱戏，俺爸自然就不惦记着打牌了。”

听我这样一说，岳母的眼睛顿时亮了起来，老婆也在一旁帮腔叫好。岳母年轻时在剧团待过，而她和岳父也是因为豫剧而结缘。一听

我和老婆这么支持她，岳母高兴不已。

岳母说干就干，不久就真的把业余豫剧班子给鼓捣起来了。这一来又轮到岳父有心事了，这天早饭后，岳父没有出去，偷着问我爱人：“你妈现在比我还忙，都干啥去了？”我爱人说：“还能干啥，不就和她那帮豫剧迷一起唱戏吗？”岳父不放心，说：“唱戏就唱戏呗，你妈早上在镜子前这番打扮，头发整挺亮的干嘛？”我爱人憋住笑，回答：“唱戏的人多，我妈得注意一下自己的形象。”岳父无话可说，心事重重地在外转了一圈又回来了，继续说：“闺女，我发觉最近你妈有点不对劲，以前她总喜欢跟我絮叨，可这些日子不知咋的，她不愿意跟我说话了。你说，她会不会变心啊？”我爱人故意说：“那您可得把俺妈看好了，现在这社会形势可不容乐观，老年人离婚的也不少哟！”这



下，岳父的心事更重了。

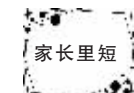
第二天早上，岳父吃完饭，坐在沙发上不出去了。岳母不理他，收拾完家务就往外走。岳父咳嗽了一声，结结巴巴地说：“老伴，我……我想，咱……得谈谈了……”

谈的结果自然很令人鼓舞，两人涛声依旧了。岳父尝到被人冷落的滋味，深刻认识到自己以前忽略了岳母，决心痛改前非。岳父戒掉了麻将，整日陪岳母一起唱戏，成了妇唱夫随的天生一对。

看到岳母的“爱情保卫战”以胜利告终，我和爱人都开心地笑了。

伴老 ——晚上陪老伴桥头听戏

每月的“双头”日子
老伴一手提着马扎
一手挽着我
桥头边听戏迷来两段
一段打金枝
一段秦香莲
段段情感人
老伴笑开颜
她还不时说
刀钯陈世美
金枝太傲慢
这个唱得字腔圆
那个唱得有板眼
婚姻无贫贱
感情最关键
老伴递过茶
不停对我言
别学陈世美
老了没人怜
儿女再其多
都不在眼前
吾老谁相伴
惟有老樱莲



帮公公出“书”

■林颐

回乡下看望婆婆，一进门就瞧见公公正安静地坐在窗前，架着老花镜正在专注地看着一个笔记本。等我们走到跟前，公公这才回过神来：“哟，什么时候来的？”我笑着说：“看什么呢？这么入神？”公公把笔记本递了过来，原来，是他的日记。

公公今年 83 岁，14 岁入伍，参加过抗日战争、解放战争，因为难以忘怀这一段戎马岁月，公公闲暇之余就写了许多回忆性的文章。“算是给自己留个纪念吧，也可以让子孙后代了解我们以前的生活，”公公叹息着说，“可惜，我老眼花，文化水平低，很多字都不会写。”

看着公公迷茫的神情，我不得心里一动。公公的人生经历非常丰富，如果把这些经历写成回忆录，的确是一件非常有意义的事情。于是，我自告奋勇，说：

“爸，我来帮你整理回忆录，我们一起来把它写成一本书。”在公公惊喜的眼光里，我接过了他手中厚厚的笔记本。

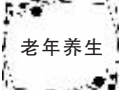
出“书”的过程非常琐碎麻烦。很多年前的事情，许多都记不清了，有些回忆前后出入很大，这就需要查找有关资料来去伪存真，一大堆史料书籍摊满了床头，好多都折上了页码，划满了记号，加上了批注。因为查找的是多年以前的事情，人名地名变动都很大，查起来也很麻烦。

为了让这本书更加精彩完整，我们又考证了相关年代的图片资料，并且找出了公公年轻时的很多老照片，用数码相机翻拍之后上传到电脑上，加以简单说明穿插在文字之中。这个工作也很棘手，因为我压根儿没有出“书”的经验，只有临时抱佛脚去书店买了一些排版之类的书籍现学现

卖。我一遍遍反复揣摩书中的讲解，硬着头皮照猫画虎地干起来，经过多次的失败，居然慢慢地成功了。

一本印刷精美、内容详实的“书”终于完成了。翻开首页，映入眼帘的就是一张公公的半身照，虽然已经满头白发，老人家依旧腰杆笔挺，一身戎装，胸前一排闪亮的军功章，让人油然起敬。接下来，全书分成了“寻踪问祖”、“戎马岁月”、“闲情雅趣”“人生感悟”四大部分，每篇文章都附有相关资料考证或者照片作为插图，这让全书显得更加厚重珍贵。

公公手抚着这本“书”，老怀大慰：“这本书，是我对自己一生作出的系统客观的总结，我希望你们也能够写好自己的人生大书！”看到公公这么高兴，我很欣慰。



潮湿季节 药品须防潮

■宋黎胜

潮湿季节 药品须防潮

刘大妈是一位高血压老病号，近日上午她从抽屉里拿出常服的一种高血压控制药，却发现药片颜色发生变化。她认为家住一楼，大概是药品受了潮，经药师检查认定，药品确实是受潮了。

每年 6 月中旬至 7 月上旬，是一段难熬的时间，这时天气闷热，雨水不断。在潮湿的季节里，家中贮存的药品很容易受潮变质。因此雨季来临，药物的防潮应防患于未然。

据介绍，虽然大多数固体药物都必须避光、密闭，在干燥处保存，但有些药物特别容易潮解。一些药物因其理化性质的特殊容易吸湿，如氯化钾、慷彼申、乳酶生、拜糖平、德巴金、福松等等；一些药物因剂型的因素特别易潮解，糖衣片、颗粒剂、散剂、泡腾片等，如多酶片、思密达、呋喃妥因、克霉唑泡腾片、维生素 C 泡腾片等等。

中成药中易潮解的有消栓颗粒、小柴胡颗粒、板蓝根颗粒、金钱草颗粒、妇炎灵泡腾片、银黄含化片、锡类散、外用溃疡散等。

因此，药品到了多雨潮湿季节应放在加盖的玻璃瓶内保存，贵重的药品在瓶内放置干燥剂，切不可把药品随意放在潮湿不通风的地方。已潮变的药物一般建议患者不要服用，因为药品受潮后药效会受影响，控制不了病情，会使病情继续发展甚至加重。



夕阳红热线：13592220003