

练太极拳使我焕发青春

■清平乐



马义炯老师在练太极拳。 王映 供图

作为教师，长期的脑力劳动和繁重的教学工作，加之健康理念的欠缺及对锻炼身体的忽视，各种疾病悄悄向我袭来。高血压、脑动脉硬化、神经衰弱、颈椎病、肩周炎，对于这些慢性疾病，我

开始寄托药物治疗，但收效甚微，曾一度产生精神压力，陷入抑郁的困境。随着全民健身运动的开展，我开始寻求新的健身途径。2005年春，我退休后，慕名来到国家一级武术裁判、周口太

极协会副会长马义炯老师举办的太极拳学习班，开始了我的太极生涯。几年来，我边学边练，学好了杨氏太极拳、太极剑、太极扇、太极刀等十几个套路。虽然我不可能再拥有学生时代篮球运动员的体魄和身材，很难做到动作到位，但在马老师的严格要求下，我平时多活动四肢，练习基本功，我身体的灵活性和协调性得到很大提高。

每天早晨，学员们穿着色彩艳丽练功服，聚集到五一广场，开始练习太极拳，这是我一天中最快乐的时刻。马老师那风趣幽默的演讲和极具太极神韵的示范动作，深深地吸引着每位学员。有时，他模仿我们千姿百态的错误动作，逗得大家哈哈大笑。此时，我便忘记了疾病和烦恼，全身心地投入到练习中去。我永远不会忘记，有很多次马老师手把手地给我纠正动作……

就这样，马老师早晨教新动作，晚上我复习一遍，天天坚持，真正做到了冬练三九，夏练三伏。

马老师教拳近二十个春秋，培养的学员有上万人次。他的先进事迹报社曾多次报道。对于一个年近花甲的老人来说，为拓宽周口的太极拳运动，需要付出多大的代价和心血呀！

马老师常给我们讲，学拳要先修心而后修身，要有良好的心态、高尚的情操。要有决心、信心和恒心，贵在坚持，旨在养生。通过几年来的练习，我初步感悟到太极拳是一种动静结合、刚柔相济、快慢相间、蓄发互变的健身运动。练习太极拳使我的身心有了很大改观。目前我血压稳定，血脂正常，肩周炎、膝关节疼痛得到缓解。

我特别欣赏马老师的示范动作及拳友们的精彩表演。在练功之余，我和拳友们交流技艺，说说笑笑，天天都有好心情。练太极拳使我退休后的生活更加充实，精神更加愉快，体质更加强健。亲朋好友见到我都说，你练功有成绩呀，越活越年轻，越活越精神！

银发生活

我的天伦之乐

■古也

1997年，我有了孙子牛牛和外孙贺贺。几年来，我与两个小家伙之间有着说不完的故事。随着孙子和外孙一天天长大，我的性格也发生了根本的变化。过去我在儿女面前显得很严厉，现在我在孙子、外孙面前，可是“威风扫地”。两个小家伙只要看见我，就必须让我带他们玩，我就别想休息或者做别的。我过去有午睡的习惯，现在愣是让两个小家伙给扳过来了。他们一看见我要睡觉，便一起趴到我的身上，这还能睡吗？对两个小家伙我是有求必应，

要什么给买什么。一次，小哥俩要学溜冰，我立即给每人花300多元买了溜冰鞋，并给他们买了漂亮头盔等护具。为陪他们玩，我也买了一双溜冰鞋。我在外地考察期间，两个孩子让我给他们买玩具汽车。回来后我在当地一个儿童玩具专卖店给他们买了不少玩具汽车。他俩很高兴，对小朋友说是我从外国给他们买的玩具汽车。在两个孩子面前我从不发脾气。一次，两个孩子在家里与我玩耍时竟要扒我的裤子。我不仅没有生气，反而哈哈大笑，并边跑边喊“救命”。

看见我性格上的变化，女儿对我说：“爸，你要是早这样该有多好啊！”也许是隔辈的关系吧，我对这两个小家伙格外疼爱，两个孩子对我也是情深意切。2000年，我外出时，每到一地方立即给两个孩子打电话。每次接我的电话，外孙都高兴地问我那里好玩吗？可是孙子一接电话就哭，说是想我了，让我早点回来。听说我要回来，他俩早早在我家楼下等我。看见我以后，他们亲热地跑过来抱住我。牛牛说：“爷爷，我可想你了，我都哭了！”

牛牛三岁时小肠炎气很严重，不得不做手术。看见护士把他推进手术室时，我的心都要碎了。我一直在手术室外面等着，直到一位医生出来告诉我说手术很成功，我这才放下心来。平时有点不近人情的我，尽管当时已经半夜了，还是非常高兴地请医生护士们吃了夜宵。现在牛牛和贺贺已上小学一年级了，我因此又多了一项“工作”，那就是接送他们上下学。虽然任务很“繁重”，但我还是乐此不疲。啊，这就是天伦之乐吧！



老年书法 杨永星(68岁) 作

《中华孝德故事》

主编 王芸廷 副主编 王建钧

连载之十八：

希亮带母寻父完大孝

耶律希亮，是辽东丹王的后代。祖父耶律楚村，做过元朝初期的中书令，相当于宰相的职位。父亲耶律铸，是个军官，为开创元王朝基业南征北战，到处为家。希亮是在父亲军营里长大的，很小就过惯了军旅生活。希亮14岁那年，元世祖忽必烈在开平(今内蒙古正蓝旗东)即汗位。幼弟阿里不哥对世祖即位不满，联合山西驻军浑都海叛变，双方征战起来。耶律铸在参与叛军中，担心兵力薄弱，怕叛军扣留，自己一人向开平逃去。剩下希亮母子二人没有军队保护，被叛军抓获，投甘州监狱看管。希亮母子在监狱里吃了不少苦头，在策划挖地道逃跑的过程中，被浑都海手下人发现，把希亮打得死去活来。有一天，中午吃饭时，外边传来了好消息说：“阿里不哥败遁，

浑都海战死！”希亮听到之后，高兴得和母亲拥抱在一起，总算盼到这一天了。终于趁着混乱之际，希亮拉着母亲逃了出来。在逃难的路上，希亮体贴母亲年纪大，买来甘美食物孝敬母亲，自己吃些野菜野果充饥；赶路途中，更是嘘寒问暖，小心谨慎照顾母亲。白天，母亲在灼人的太阳下，走路艰难，希亮就背着母亲，一步一步地往前走。鞋子走破了，脚板磨出了水泡，砂石一路痛人心肝，希亮从不抱怨一声。夜晚，天气变得寒冷无比，母亲冻得直打哆嗦。于是希亮找了许多干草，在没人住的破屋或古庙里替母亲铺了一个舒适的床位，让母亲躺下；待母亲睡了，便将身上仅有的单薄外套悄悄脱下来给母亲盖上，自己守在旁边，准备随时照料母亲。

皇天不负苦心人。经过漫长的7年逃难和找父的辛酸岁月，终于在他22岁的时候，母子俩逃到了开平。在这里他找到了父亲。原来他父亲这几年也不断托人到处找他们母子，其焦虑不亚于他们。现在一家人终于团聚，重享天伦之乐，耶律铸高兴地领着他孝顺懂事的孩子，上朝觐见世祖。世祖很欣赏希亮出色的能力，对他的孝心和功绩给予称赞和嘉奖，授予他奉训大夫、符宝郎，后又转任嘉议大夫、礼部尚书、吏部尚书等。这正是：

七年逃难历艰辛，
大难不忘孝慈亲。
忠孝义勇皆堪赞，
立身扬名乐天伦。

【感言】

古人有句老话，“岁寒，然后知松柏之后凋也”。耶律希亮在兵荒马乱的沉重灾难中，七年间善事母亲，颠沛流离寻到父亲，使全家人团聚，重享天伦之乐，共效朝廷，可称为大孝大忠。皇帝赞其孝行并给予高官，名副其实，当之无愧。



由周口升盛劳务派遣公司
赞助连载

公司常年招工、培训、安置16至45岁务工人员，跟踪维权，最低工资2000元以上。
咨询电话：8688566