

两代之间

结交老年“太极人”

■刘建华



今年四月份，我有幸结识了一群老年朋友，他们都是“太极人”。

那一段，我因病情绪低落，生活变得一塌糊涂，我成了家人的惆怅。生性好强的我，决心寻找突破口，摆脱自责、悔改所造成的心理异常和脑神经病变所带来的痛苦。

每天早上6点，我准时起床散步，那天，走到黄河路西段，我听到不远处传来舒缓、优美的音乐，循声望去，一群身着雪白

太极服的老年人正在练拳。他们的动作舒展大方，圆润优美。我走过去，看他们练拳舞剑。只见他们起式稳如山，云手如行云，倒卷如流水，推掌力无边。人人怡然自得，个个情景交融，好一幅“天人合一”！这人与自然和谐美好的景象深深吸引了我。一连几个早上，我站在一边观看。有一天，我终于鼓起勇气，站在最后一排的边上，跟着比划。可是我总是手忙脚乱，顾此失彼，动作生硬，哪里有太极的韵味。

我羡慕，我着急，我埋怨自己脑子笨。

也许是他们看出了我的心思。韩伯伯主动把我叫过去，戴阿姨、田老师也来到我身边。他们开始给我讲解，演示二十四式简化太极拳的一招一式。那时我的脑袋像木头疙瘩，接受别人眼里很简单的东西，对于我也很困难。我退缩过，但想到他们热心、耐心，我暗暗对自己说，不能辜负了他们的这般情意，我一定要学会，哪怕别人用一个月，我用一年！

三个月过去后，我能把二十四式杨氏太极拳的动作连贯做下来了，便信心大增，感觉我离过去的自己越来越近了。

后来，我在二十四式的基础上自学四十式、四十二式、四十八式太极拳，早上跟着大家实练，不会就问，晚上上网看，找不足，看门道。有时连晚上做梦也在打拳，两只手在被窝里也忍不住比划几下。大半年后，我已经能随着音乐把几套拳打下来。看着我的进步，他们纷纷夸奖我，并鼓励我跟着练剑。

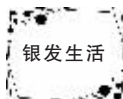
太极拳改变了我的生活，我

和它结下不解之缘。在习练过程中，我渐渐有所感悟。

人吃五谷杂粮，谁都有生病的时候。生病的时候，要做自己最好的医生。除了医疗手段，还要注意营养和运动。后者就掌握在自己的手中，管住嘴，迈开腿，多喝水，笑常随。运动可以改善情绪，可以改变心态。

我的这帮太极“忘年交”教我学太极拳的态度，让我思考，我自己是一名教师，该怎样对待落后生，耐心就是爱心的体现，鼓励就是最好的方法。世上无难事，只怕有心人。面对困难，克服畏惧，走过困难，回头看看，不过如此。教育学生，需要用心，真心、热心、耐心、爱心、诚心、善心。只要用心，许多事情都能做好。

从我的太极朋友身上，我体会到：“青年人像溪流，中年人像河流，老年人像大海。”他们在岁月中修炼的那份从容，启迪我做事不急躁，才能稳妥，待人要宽厚，才能心安。要想给别人带去快乐，首先要学会自己快活地生活。



银发生活

想让老伴快乐

■健娥

丈夫比我大5岁，年轻时，无论我做了什么不尽如人意之事，都会在丈夫面前和盘托出，由丈夫帮我处理。我被丈夫惯出不会做饭、不会干家务的毛病。

如今退休了，有了充分的时间静静品味老伴对我的好。我暗下决心要好好保护他，保护的方法就是叫他快乐。我主动从头学起，承担起一切家务。因为不习

惯做这些事，我在干这些家务的时候，常常感到非常无奈。而老伴却增添了无论春夏秋冬都去钓鱼的爱好。为此，我向老伴发脾气，甩手不干，目的就是想让老伴在家里陪陪我，帮帮我。但是老伴依然如故。

有人劝我，干脆跟着老伴一起去钓鱼玩，我没有去，因为没人留守，家就不像家了。我开始

开导自己，要换个角度，站在他那边想想：他不就是爱钓个鱼吗？那就钓吧，他并没有减少对我的好啊。有一次，他钓鱼回来见我沒有做饭，立刻转身到外面买来饭，哄着我吃。多少年来，他对我没有过任何要求，家务事我干不干都行，他也没挑过我的毛病。我干嘛还要自己找气生呢？我不是想叫他快乐吗？那我

干嘛还搞得两人都不快乐呢？

想到这里，我决定改变心态，自寻快乐。我开始把做家务当成锻炼身体：外出采买是走路和负重练习；擦桌子扫地是手臂的灵活练习；洗衣做饭是培养耐心的练习；猫腰拿东西是做俯背压腿练习……我开始爱上了做家务，家也变得清洁、温馨、有条理了。



夕阳红热线：13592220003

《中华孝德故事》

■主编 王芸廷 副主编 王建钧



由周口联营驾校赞助连载

周口联营驾校收费低，出证快。诚招各县乡报名点。地址：周口市汉阳（大闸）路北段

电话 8695555 王主任：15994173988

周口联营职业中专开设有：计算机应用、幼师、数控模具、汽车维修与驾驶、高级护理五大热门专业。

成才热线：8680000

连载之八十五：

久病床前更显媳孝贤

刘瑞珍是河南省洛阳市油嘴油泵厂的下岗工人。公爹因肺气肿住进解放军150医院，两天后进行了气管切开手术。从此，刘瑞珍担起了到医院侍奉公爹的重任。

病重的公爹不仅行动困难，而且语言也有障碍，给护理带来了一定的困难。刘瑞珍一有时间就虚心向医院护士学习。她还到书店买来护理方面的书籍。每天晚上，她把公爹安顿好后，就在灯下刻苦攻读。功夫不负有心人，在较短的时间内，她基本掌握了护理病人的常识。

气管切开后的公爹进食困难，医院让鼻饲饮食。鼻饲饮食最难掌握的是温度。过热，

病人烫得受不了；过凉，病人又要闹肚子。为掌握好温度，每次喂饭时，刘瑞珍都要先尝好几次，等温度合适了再一管一管地注入到公爹胃里，几百天中，没有一次因食物过热或过凉给公爹带来不适。

由于公爹长期卧床不起，刘瑞珍还坚持每天给老人按摩，用温水擦背，褥布勤换勤洗。有一段时间公爹昏迷，大小便失禁。她擦屎接尿，粪便常常弄得满身都是，但她毫无怨言。几百天过去了，她很少睡过一个囫圇觉，很少吃过一顿正常饭。春节期间，婆婆接过她的担子非让她出去清闲几天不可，她推却说：“爸、妈，我哪儿也不去，就想陪着

您二老过年。”说得两位老人一个劲地掉眼泪。

刘瑞珍侍奉公婆的事迹感动了很多人。别人问她为啥对公爹、公婆这样好，她说：

“作为晚辈，孝敬老人理所应当。”

【感言】

刘瑞珍忠诚老实、品德高尚，作为儿媳能给公爹按摩、洗背、擦屎、接尿……即便是亲生女儿也难能如此。她的那句“作为晚辈，孝敬老人理所应当”的话，虽然质朴，却蕴含着深刻的哲理。为人子女者若都能牢记这句话，社会至福！

