

李君：

太极拳让退休生活充满活力

本报记者 朱颖江



晨光渐亮，驱散了市龙源湖公园的夜幕，原本寂静的公园里逐渐热闹起来。晨练的人们投入到自己喜欢的运动中，打太极拳的身影也成了公园里一道独特的风景线。56岁的李君穿着黑丝绒滚玫红色边的太极服，在宽敞的广场上缓缓起势，迎着晨光，身姿舒展，一招一式间将陈式太极拳老架一路的沉稳与精妙展现得淋漓尽致。

说起打太极拳的经历，李君一下子就打开了话匣子，有着说不完的话，言语间都是对太极拳的喜爱。

李君家有着浓厚的练拳氛围。她的几个哥哥都是太极拳大师王西安的徒弟，她的丈夫则跟随另一位太极拳大师冉广耀学习。她的孩子4岁开始练习太极拳。为了培养孩子的兴趣爱好，她每天和孩子一起打拳。在日复一日、年复一年的学习中，李君的孩子长大成人步入职场，依然坚持打太极拳。20多年来，李君也与太极拳结下了不解之缘，身体也因练拳越来越好。

退休，成了李君太极生活的“新起点”。

此前，因工作原因，李君只能将练拳时间安排在晚上，虽能缓解疲惫、强身健体，但总少了几分与自然相融的惬意。她说，陈式太极拳老架一路讲究虚领顶劲、气沉丹田，用缠丝劲引导身体顺应自然之力。清晨练太极拳，能顺着阳气升发的自然节律，唤醒身体。练拳时的缓慢抬手、开步，如同给阳气“搭梯子”，帮助它更顺畅地布满全身。退休后，时间变得充裕起来，李君毫不犹豫地将从练拳时间改到了早上。每天清晨，她都会和一群志同道合的拳友相约练拳，大家一起切磋招式、交流心得，生活也因太极拳变得充实而有趣。

在李君心中，太极拳不仅是快乐源泉，更是健身法宝。陈式太极拳老架一路讲究“立身中正”，这看似简单的四个字，实则蕴含着深厚的养生智慧。练习时，身体保持中正安舒，不偏不倚，能有效调整身体的平衡感，让气血运行更加顺畅，还能帮助矫正不良体态，避免因身体歪斜引发的各类不适。除此之外，陈式太极拳老架一路的动作看似缓慢柔和，实则刚柔并济，要求呼吸与动作的协调配合，在快慢相间的演练中自然迸发，看似柔和却内含沉稳力量。在缓慢的演练过程中，四肢关节得到充分活动，肌肉得到适度拉伸，心肺功能也在不知不觉中得到锻炼。一套拳打下来，即便是在寒冷的冬季，衣服也会被汗水浸透。

李君对此深有体会。有段时间，她因事务繁忙暂停了练拳，身体状态随即下滑，精力变得不济，小毛病也接连找上门来。“那时候，我才真切感受到太极拳的重要性。我重新拾起来练了一段时间后，明显感觉身体不一样了，之前的小毛病也慢慢消失了，整个人的精神头都足了。”李君感慨道，太极拳能让人身心放松，练习时需专注于招式与呼吸的配合，将注意力从生活琐事中抽离，久而久之，内心的浮躁被抚平，心态也变得更加平和、豁达。

“太极拳是非常好的健身方式，练过的人都会受益匪浅。”李君真诚地说。如今，她在太极拳的陪伴下，退休生活过得有声有色，身体愈发康健，心情也总是明媚开朗。她也希望有更多人能走进太极拳的世界，感受“立身中正”的沉稳，体会刚柔并济的精妙，在一招一式中放松身心、收获健康。

上图 李君在习练太极拳。
本报记者 李征 摄

85岁老人孙宏坚：

把红色故事讲给更多人听

本报记者 梁智玲

如何把退休生活过得更有意义？85岁老人孙宏坚有自己的方法，他把大量时间和精力用到公益活动中，以丰富的理论知识为基础，把党的好声音、好政策传递到千家万户。近10年来，他开展义务宣讲数百场，社区、学校、企业等都有他活跃的身影。他说，在山阳区艺新街道“冬香好妈妈”工作站做一名志愿者，浑身都有使不完的劲儿，感觉自己还是个年轻人。

10月22日上午，山阳区焦东街道新东苑社区会议室里，一场红色宣讲活动如期开展。为大家授课的就是孙宏坚。

台上的老人精神矍铄，声音洪亮。台下的听众有社区工作人员，也有社区居民，他们听得津津有味。“认真听完孙老师的课，受益匪浅，这节课不足40分钟，感觉还没听够。”新东苑社区一名居民说。2016年，孙宏坚加入“冬香好妈妈”工作站后，一直在志愿服务岗位上默默付出。他不仅分文报酬不取，还经常贴钱做各种公益活动。“能有事干，有精神寄托，还能在合适的岗位上发挥余热，对我来说是很有意义的。”他说。

孙宏坚是湖北人，1960年毕业于北京化工大学，退休前曾是我市化工行业的科研专家。65岁正式从工作岗位退休后，他有了大量空闲时间。那段时间，他总是在思考，如何能发挥余热，运用自己的丰富经验，继续为社会作一些贡献。

直到2017年，在“冬香好妈妈”工作站，已经77岁的孙宏坚找到了发挥余热的平台。在工作站，他担任党支部副书记，负责组织各项志愿活动，宣传党的好政策、好方针。他参与组织了红色宣讲进社区活动，东方红社区、龙源湖社区、许衡社

区等多个社区都有他宣讲的身影，社区居民、中小學生都是他宣讲精神的受益者。

如何把红色声音讲得更好？这些年，孙宏坚持续加强政治理论学习，结合实际情况，制作了不同主题、不同内容的宣讲课件。在新东苑社区的讲课中，他举了一个小小的例子，生动贴切，让听众受益良多。他说：“焦作是一座文明的城市，我们每一位市民都代表着焦作形象，都是焦作的名片。无论年龄多大，我们都要注意自己的言行举止，用自己的文明举动影响身边更多人，让一群文明的焦作人温暖一座城。”

这些年，孙宏坚有一个习惯：把“冬香好妈妈”红色广播当成精神食粮，每天早、中、晚都认真听广播。“我们站里有一群热爱生活的老年人，一起参加志愿服务活动，感觉浑身都充满力量，晚年生活也过得有滋有味！”他说。

孙宏坚身上有股不服老的劲儿，年龄对于他而言，只是一个数字。这些年，他充分发挥自己在化工行业方面的特长，受聘于浙江一家企业，担任高级顾问。虽已年逾八旬，他仍有像年轻人般接受新事物、持续学习的精气神。他说，能在专业岗位上发挥自己的能，总感觉到自己还很年轻。

令人没想到的是，孙宏坚对老年人“触网”这件事也有自己的独到见解。他说，现在是互联网时代，老年人是社会的一分子，也要与时俱进。除了利用互联网工作外，他还学会了文章编辑、课件制作、视频拍摄等技能。“女儿非常支持我的工作，经常鼓励我，也给了我很大帮助。”孙宏坚说，只要身体条件允许，就要坚持把银发志愿服务工作做下去。

【记者手记】

让晚年生活热气腾腾

晚年亦是人生风景，如何能把晚年也过得热气腾腾？孙宏坚的身上有两点值得老年人学习。

一是心态乐观，积极面对生活。乐观的老人不是不知道自己在变老，而是他们更懂得如何把晚年生活过好。对于老年人来说，心态乐观是大智慧，心里装得下事，也放得下事，生活才能轻装上阵。拥有了乐观的心态，才能走路带风，眼里有光，越活越带劲，越活越精神。

二是不断学习，充实精神世界。俗话

说，活到老学到老，不断学习新事物是一种精神寄托。爱学习的老人心里都揣着一团火，他们不信“老了就不中用了”，偏要证明给所有人看。只要想学，啥时候都不晚。至于学习的内容，可根据自己的兴趣来定，今天学做道新菜，明天练个字，后天研究智能手机，只要持续不断学习，日子过得就会很充实。

退休不是终点，而是新的起点。愿每位老人都能活成一道光，不惧岁月刻在脸上的皱纹，照亮自己的晚年生活。