

听听你的心事

串门记者:李晨阳
电子信箱:yzlnbxw@163.com
电话:88629212

时间:11月24日

地点:石家庄市新华区

人物:张先生(92岁,退休干部)

张先生自述:每天早晨,我都会练太极拳。一套拳法打下来,浑身舒坦,感觉一天都特别有精神。这样的生活,我已经坚持了40多年。有人问坚持练拳的理由,我觉得太极拳不只是一种健身方式,更是生活的一部分,跟吃饭、睡觉一样自然。

1982年,我在石家庄铁路分局党校当讲师,天天给学员们上课。看着他们一天到晚坐着学习,身体肯定吃不消。我就想着,得带他们活动活动,和几个同事交流后发现,大家都有同样的想法。经过讨论,我们认为太极拳动作舒缓,对场地要求不高,特别适合学员们在课余时间练习。于是,我们向分局体育协会提交了申请,邀请到专业太极拳教师来校教学。这也是我第一次接触太极拳。

看到太极拳动作舒缓,我便学了起来。刚开始,我觉得挺新鲜的。可练了一段时间后,发现自己身体真的有变化了。以前由于长时间讲课、备课,我总是感到腰酸背痛。然而,自从练习太极拳后,我的腰不那么痛了,脊背也挺直了,上课时的精神头也好了许多。另外,太极拳的动作看似简单,实则每个招式都大有讲究。那些需要凝神静气、以柔克刚的招式,也让我在面对工作或生活中的难题时不再急躁。于是我就跟着老师慢慢钻研,越练越觉得有门道,也越来越喜欢。

学期结束后,教拳的老师虽然走了,但我并没有停下练太极拳的脚步。一有时间,我就会约上一起学拳的同事们,找个空场地练习,互相提醒动作要领,回忆老师讲过的要点。有人问我为什么这么执着

于练拳,我说:“锻炼身体呗,身体好了才能更好地工作,而且练太极拳不费劲,还能让人静下心来,比闲着没事强多了。”当时,虽然看着大家像是在打太极拳,可我感觉应该算是“太极操”,只是掌握了一些表面动作,对其中的门道了解得并不深。但就是这样简单的练习,也让我们受益良多,所以大家都坚持了下来。

随着对太极拳的兴趣逐渐浓厚,我加入了单位的太极拳研究会。这里有更多喜欢太极拳的人,还有不少高水平的太极拳老师。研究会经常组织活动,每次有老师讲课,我都会到场。课后,我还会和众拳友切磋交流,把练拳时遇到的问题提出来,大家一起讨论。有时候拳友的一句话,就能让我豁然开朗。在这样的氛围里,我对太极拳的理解也越来越深。

1993年我退休了,有了更多时间研究太极拳。为了进一步提高太极拳水平,我到河北老年大学报名学习太极拳,还有幸拜赵济夫老师为师,开始系统地学习太极拳。

在老年大学的四年里,我学得格外认真。从初级班学动作规范,到提高班学气韵贯通,赵老师把所有知识都教给了我们。我怕记不住,老师上课讲的内容,我都一字一句地做了笔记,下课回家后再慢慢翻看、消化。有一次,赵老师送给我一本他自己写的关于太极拳的书。我如获至宝,每天早早起床就开始翻看这本书,书上的要点,我都用笔标注了出来,反复琢磨。遇到不懂的地方,上课就向赵老师请教。为了能学到更多知识,我还订阅了《中国太极拳》《武当》《武魂》等杂志,每到空闲时间就翻看,了解太极拳的历史、不同流派的特点,还有其他拳友的练习经验,把这些知识融入

到自己的练习中。

1997年,我从河北老年大学太极拳班毕业了。这时候,我不仅拳技有了很大提升,对太极拳也有了更全面的认识。我想着,太极拳这么好的东西,不仅能锻炼身体,还能让人心情舒畅,应该让更多人接触到、学习到。于是,我决定在居住的铁路16宿舍,教老同事们打太极拳。

刚开始教拳的时候,我心里没有底儿,但没想到消息一传出去,第一天竟来了40多人,全部是我们单位的退休人员,大家都很想学习太极拳。我把上课时间定在每天早晨6点到7点,一个小时的时间,适合老年人的锻炼习惯。教学的时候,我遵循从简到难的原则,先教大家最基础的站桩、步法,再一点点教成套的动作。每一个动作,我都会先示范,让大家看清楚,然后再分解开来,一步一步地教,确保每个人都能跟上。有些老同志学得慢,动作总做不到位,我就耐心地单独指导,一遍遍地纠正,直到他们掌握为止。

就这样,我在铁路16宿舍教了10年太极拳。这10年里,陆续有人加入,也有人因身体原因离开,但大部分人都坚持了下来。通过教拳,我认识了很多太极拳爱好者,大家不仅一起练拳,还会分享各自的练习心得。有时候我还会组织大家一起参加各种太极拳交流活动,并多次获得优胜奖。每当与来自五湖四海的拳友切磋技艺,看到大家对太极拳那份炽热的爱,我心里特别高兴。

2004年,我参加了石家庄市太极拳剑比赛,获得了第一名。那一刻,我特别有成就感,也更坚定了推广太极拳的想法。我一直觉得,太极拳是一门学无止境的学问,我自己还在不断学习,也希望能把自己学到的东西分享给更多人,让大

家都受益。

今年我已经92岁了,身体一直很好,这要归功于太极拳。夏天的时候,我还是保持着这个习惯,早晨6点就出门,到家附近的绿荫广场打拳。冬天天气冷,我就在小区的广场打拳,适当活动活动筋骨。随着年龄增长,我的动作幅度比以前小了一些,也会有选择性地练习一些简单的姿势,比如野马分鬃、单鞭、云手等,这些动作适合我现在的身体状况,练起来既不费力,又能达到锻炼效果。

在这几十年的时光里,太极拳就像一位老朋友,一直陪伴着我。它不仅让我的身体保持健康,更让我在漫长的岁月里保持着平和的心态、积极的生活态度。现在我最大的心愿,就是能一直练下去,同时,也希望更多的人能了解太极拳,喜欢太极拳。

■记者感言

耄耋之年的张先生,用40多年的坚守诠释了对太极拳的热爱。在他身上,我们看到太极拳不仅是健身之道,更是修身之学。这份坚守与传承,令人敬佩。

■串门预约

从田间劳作到诗词屡获殊荣,患有遗传性耳聋的李女士用诗词照亮生活。下一期,咱们去听听她的故事。

■串门回音

点赞子女 祝福老人

石家庄申德明:看了杨先生讲述三个子女尽孝的故事,我既感动又羡慕。杨先生的孩子们一个比一个孝顺,让他心情舒畅,我真为他高兴。

在此,我还想对杨先生的孩子们说句话,你们争先恐后地对父亲尽孝,悉心照料,个个都是好样的,都堪称是为人子女的学习榜样。

石家庄韩秀菊:读了《我有



张先生正在打太极。李晨阳 摄

三个孝顺孩子》一文后,我对杨先生三个子女的孝心深感敬佩。

父母慈爱,子女才会孝顺;兄长友爱,弟妹才会恭敬。这种互动关系奠定了家庭治理的基础。杨先生对儿女慈爱有加,平时给予他们充分的关怀和照顾,为他们提供了优质的生活和教育环境,子女自然效仿孝道。父慈子孝是中华民族的传统美德,在家庭和社会中都具有重要意义。它不仅能够促进家庭和睦、亲情和谐,还能增强家庭的凝聚力和价值观。在当今社会发展的背景下,父慈子孝的精神更需要弘扬和传承,这样才能让更多人感受到家庭的温暖和亲情的力量。

邯郸栾玉锁:阅读了《我有三个孝顺孩子》一文,我感触良多。常言道:“久病床前无孝子。”然而,杨先生的儿女们却个个孝顺至极,他们用实际行动践行孝道,对老人关怀备至、体贴入微,成为老人晚年最大的福祉。儿女孝顺,不仅为老人带去幸福与温暖,更营造了和谐的家庭氛围。

孝顺老人是中华民族的传统美德。儿女们不辞辛劳地照料老人的生活起居,陪伴老父亲就医看病,给予老人极大的心理安慰,并以真挚之心回报父母的养育之恩,使老人心中充满温暖与自豪。这种孝顺不仅是美德,更是一种责任与担当。

守护养老钱 安心享晚年

近日,石家庄市长安区胜北街道北二环西社区在新时代文明实践站,开展了“守护养老钱 安心享晚年”主题宣传活动。

活动现场,社区工作人员首先组织老人们集中观看了反诈宣传片。随后,社区志愿者向在场老人发放了《防范非法集资指南》等宣传资料,志愿者们还用“拉家常”的方式,向大家重点讲解了“以房养老”“虚假理财”“免费体验”等骗局的危害,提醒老人们“不轻信陌生人、不透露个人信息、不转账汇款”,遇到可疑情况应及时与子女沟通或向社区求助。老人们纷纷表示,不仅学到了实用的防诈知识,还增强了自我保护意识。



通讯员 李风华 报道

新闻超市

开研讨会

11月21日,由河北省社会主义学会、《全民光荣誉》社会光荣数据服务平台联合主办的“专家研讨会”在河北师范大学举办。

研讨会上,与会专家围绕平台创建的意义,从多个维度展开深入研讨与系统论证。(孙傲)

主题活动

近日,保定市阜平县委组织部组织160余名退休干部,前往唐县白求恩柯棣华纪念馆,开展“传承白求恩精神 重温初心使命”主题活动。活动中,老同志们参观了“白求恩

生平事迹展”与“柯棣华生平事迹展”。展厅内,一件件珍贵的文物,生动还原了两位“伟大的国际主义战士”的奉献经历,让在场老同志深受触动。(张磊)

校园宣讲

近日,邯郸市磁县关心下一代工作委员会组织老干部走进磁县第二中学校园,召开“银龄传薪火,奋进向未来”老干部进校园宣讲报告会。

此次活动以《全国第一抗日民主县政府和儿童团驻地——磁县北岔口村的烽火往事》为主题,带领师生们重温那段历史。讲解过程中,同学们全神贯注,认真聆听,积极互动。(朱喆)