

老年镜头

拳师赤心传薪火

□刘英

4月28日,运城市内家拳协会换届大会在市体育局举行,我的师兄周时光当选新一届会长。到场50余名会员代表,多是我的师父、形意拳名家赵启明先生门下徒弟或徒孙,满堂皆是一脉传人。

我学拳的经历,是从2003年开始的。那年我36岁,叹息自己学得太晚,赵师鼓励我说:“当年郭云深跟李洛能学形意时,也是36岁。”其实,我20岁时就认识了赵师。那年我刚进临猗县东张镇卫生院工作,他是次凡村卫生室的医生,每月都来卫生院开会。我听同事说他会武术,还有不少他行侠仗义的事迹,如在临晋街上抓小偷、和剧团武生比武等。

我对他充满了好奇与敬仰,因为从小的武术情怀。我家姊妹四人,唯我一个男孩。母亲常说,以后家里全凭你撑门户。受舅舅习武自强的影响,我自幼便心生练武之志,跟着舅舅练打麻纸、推泥球、击树桩,苦练基本功。20世纪80年代,上高中时正值武术热潮,《少林寺》《霍元甲》《陈真》等影视剧,更让我痴迷武术。虽然还在学校,但无论冬夏,早上起来第一件事就是双手推砖三百下,晚上睡前压腿、弯腰练软功,没事还打打树,同学们都称我“刘大侠”。工作后,不论在卫生院上班还是外出进修,锻炼一直没断。

虽刚工作时就认识赵师,也有向他学武的想法,但因工作忙、时间紧,一直没下定决心。直至1999年30岁出任东张镇卫生院院长,事业步入正轨,我才决心正式学艺。那是2003年的夏天,赵师来卫生院开会。散会后,我把他请到办公室,说了想跟他学拳的愿望,并讲了自己多年练拳的经历和体会。赵师笑着说:“可以,你打几下让我看看。”我打了几拳,踢了几脚,虎虎生风,自认身手不错。赵师看后笑说:“你打我。”我不好意思用力,只用了七八分力打过去,赵师轻轻一挡,说:“用力打!”我全力向他胸前打去,不知怎的,忽然被弹了回来,向后倒去。赵师顺手一拉,我被拉了回来。我满脸发热,浑身出汗。他又说:“用力随便打!”这次我双拳挥舞,扑了上去,却像打转动轮一样,又被弹了回来,多亏他又拉了一把,否则真要飞了出去。我不敢相信,这么多年的功夫竟是白练了。我不解询问,赵师笑着说:“你底盘不稳,脚下无根,劲头是有,但不得窍门。”几番发力皆被轻易弹回,瞬间让我明白,自己多年只是盲目蛮练,不得拳法真谛。我被赵师的武艺彻底折服了,说:“赵师,您教我吧!”赵师说:“我早就知道你在练。当年来医院,看见药房地上放的石锁、后院树上绑的麻纸,还好奇谁在练拳,一问才知道是你。你还挺用功啊!”我忙说:“我是瞎练呢。”他说:“要练就



从基本功练起,先站三体式,这是形意之本。”当天在办公室,他就指导我如何站三体式,说先站三年三体桩功,站好了才能学拳。三体式是形意拳的入门桩功,也是最考验耐力和决心的阶段。他叮嘱我,习武一是要爱好,愿意学;二是要坚持,贵在有恒。功夫、功夫,就是汗水加时间!

我下定决心学,便坚持了下来。每天早晚上去沟里站桩,没人在办公室时也站。半年后,赵师看我能坚持,才教我五行拳的第一式——劈拳。从此,我开始了真正的学拳之路,这一练就是20余年,先后跟着赵师研习形意五行拳、十二形拳、八卦掌、绵掌、龙形剑、子午棍等传统武术。

无论工作多忙,我常抽空去师父家中学拳,一练就是几个钟头,星期天则一待就是一天。师父、师母待我如亲人,每次练完,可口的饭菜就准备好了。他们对我是这样,待其他师兄兄弟也一视同仁。刚开始大家都不好意思,有的说:“来了就够麻烦师父了,还让人家管饭。”师母总是乐呵呵地说:“见饭就吃,有活就做,家常些。”时间长了,大家都习以为常,成了一家人。我们师兄常感叹:赵师一家待人真是好,一般人真难做到。那么多徒弟,这个不来那个来,不论早晚,随来随教,练完还招待吃喝,真是难能可贵。

除了学拳,我还从他身上学到许多可贵的品质,工作生活遇到困顿,总能得到他的悉心指点和帮助。2011年,我刚从东张卫生院调至崞阳卫生院,遇到一些不顺心的事,无处诉说,便开车跑到师父家。不知怎的,40多岁的人见了师父、师母,还未开口就委屈得像个孩子哭了起来。他们一边询问,一边安慰,又给我鼓励。我心中苦水倒出来了,又破涕为笑,接着开始练拳,出汗、运动、吃饭,一切困难烟消云散。来时乌云密布,走时晴空万里。

20余年来,我随赵师参赛访友,登山论拳,游访拜师……取得一项项比赛成绩,结识一位位武林好友,既开阔了视野,又增长了阅历。我们形同父子,又似好友,相伴而行,快意人生。

老年文苑

□王云

养老院里的春天

有人说,人老了千万别进养老院,进去就如同进了看守所,成了不自由的人。但我在的永济安居康养中心就截然不同,也打破了我之前的刻板印象。

安居康养中心位于中条山下、伍姓湖畔,自然环境优美,设施配套齐全,服务热情专业。入居这里,无论生活能自理、半自理还是失能老人,都没有限制自由的感觉。除了饮食可口营养、活动丰富多彩、就寝安稳舒适之外,还营造了互尊互爱、互帮互学的温情氛围,使院内春光明媚、暖意融融。

刘大爷80多岁了有点失智,总是想跑动,身不由己。罗小弟60出头,因病离不开轮椅。他俩同住一楼层,刘大爷推着罗小弟在楼里楼外活动,不离不弃,成了“忘年交”。罗小弟一口一句“刘叔”,有了说话伙伴,刘大爷也不用担心走失。闲暇时,两人还经常说些生活中的幽默段子,每天喜笑颜开。

82岁的谢大妈老家在外县,女儿在本地工作,听说这里条件好,就把老妈接来入住。谢大妈同室住了一位小几岁的邱大妈,年纪相仿,一个多月的陪伴,二位相处比亲姐妹还亲,每日三餐一活动,形影不离。一天早饭后出了餐厅,两位老人分散,心急如焚,在其他人的帮助下才找到对方,原来是上错了不同方向的电梯。

张大爷也是一位外县人,老伴患有阿尔兹海默症,慕名来到这里。在几个月的生活里,老两口体验康复训练,光顾图书阅览室、老年用品超市、医疗室,观摩“开心生态园”。这座占地32亩的康养中心,里面饲养着鸡鸭鹅羊、孔雀鸵鸟、猪犬信鸽等动物,四季蔬菜瓜果常青,花草树木覆盖,宛如一个世外桃源。老人们每天乐呵呵,心情格外舒畅。目前,像张大爷夫妇这样同住一室,彼此照料、相濡以沫的老年夫妻,入住了15户,成为一道温情亮丽的风景。

还有一位88岁的张大爷,背部患有皮肤病,日常抹药之类需要旁人协助。因不便,他不愿麻烦护工,同楼居住的王大爷得知后,主动帮助喷药,数天后康复。张大爷很感激,倾诉了心中郁结,曾一度心生厌世情绪。王大爷耐心开导劝慰,告诉他在这里的老人都是幸福的人,外面有多少离不开轮椅,饮食起居保证不了。比之之下,他有退休工资,儿孙经常看望,吃喝起居皆能自理,已是晚年莫大的福气。

如今,养老中心还计划筹办老年大学,开设养生保健、现代生活常识等课程,开展心理咨询服务,进行琴棋书画辅导等,想把它打造成一个温情满满的大家庭,让这里常年春意盎然、其乐融融。

幽您一默

记性不好的好处

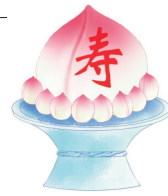
老张经常忘记带钥匙,每次都要麻烦邻居帮忙开门。一天,他对邻居抱怨道:“我这记性真是越来越差了。”

邻居安慰他说:“其实记性不好也有好处啊,比如你就永远不会记得自己有多少烦恼。”

老张一听,顿时觉得心情好多了。

百岁老人

万荣110岁老人王月菊 五世同堂享天伦



□郭夏楠

5月3日,万荣县解店镇南解村喜气洋洋、温情满满,村民与亲朋好友齐聚一堂,共同为110岁高龄的王月菊老人庆贺寿辰。五世同堂齐聚共贺,尽享天伦之乐,让尊老、敬老、爱老、助老的传统美德在乡村大地温情传递。

王月菊老人生于1916年,历经百年风雨沧桑,一生勤劳质朴、宽厚善良。她扎根乡土、辛劳持家,共育有7名子女;如今膝下子孙后辈共计90余人,成就五世同堂的和美大家庭。虽已是110岁高龄,老人依旧精神矍铄、思路清晰,面对前来祝寿的乡邻亲友,始终面带温和笑容,亲切地打招呼、话家常,尽显慈祥从容。

百余载光阴流转,既见证了老人坚韧乐观的一生,也亲历了国家从积贫积弱走向繁荣富强的时代巨变。平

日里,老人作息规律、饮食清淡,始终保持乐观豁达的心态。她与人为善、勤俭自持的品格,深深影响着家中后辈,也赢得了乡邻们的由衷敬重。

“母亲的健康长寿,离不开良好的生活习惯和乐观心态。我们做子女的,就是悉心照料、顺其心意、用心陪伴,让老人安享晚年。”老人之子李金锁谈及母亲的长寿秘诀时说,多年来,家人悉心照料老人起居,注重营养调理与日常陪护,全家孝老爱亲、和睦相守。老人言传身教的向善立身、公正处事、勤俭持家的家风,更是成为家族代代相传的宝贵财富,一家人也期盼着未来能迎来六代同堂,续写阖家和美佳话。

“老人一辈子为人和善、吃苦耐劳,和邻里相处十分融洽;儿女更是孝顺贴心,常年贴身陪护、悉心照料,是村里人人夸赞的孝老典范。”说起王月菊一家,邻居李儒英满是赞许。她坦

言,老人传承的家风美德,是全村学习的榜样,也带动村里形成了孝老爱亲、和睦邻里的文明乡风。

寿宴现场,子孙后辈、乡邻亲友纷纷送上祝福,大家围聚在老人身边,祝寿祈福、合影留念,一声声“生日快乐、健康长寿”的祝福暖心沁人,现场处处洋溢着幸福祥和的氛围。玄孙辈也稚嫩地送上祝福,恭祝太姥喜乐安康、福寿绵长,暖心画面尽显家风传承。

百岁寿星庆华诞,孝老家风润万家。王月菊老人110岁寿辰的暖心场景,是万荣县弘扬中华优秀传统文化、传承孝老爱亲美德的生动写照。近年来,该县持续倡导尊老敬老、孝善齐家的文明风尚,着力营造关爱老年人、传承好家风的浓厚社会氛围,让传统美德扎根基层、滋养人心,点亮更多家庭的幸福生活。