

坚持晨练打太极 受益匪浅少得病



李国平带领文峰游园晨练站西站的队员打太极拳。

核心提示

每天清晨,文峰游园西南角,一群中老年人就在这里打太极拳。他们气定神闲,动作一致,一招一式沉稳有力,惹得路人不禁多看两眼,有的甚至站在队伍的后面跟着练习。

□ 记者 李嘉文/图

长期坚持晨练,白发老人身体精神矍铄

11月3日7时,文峰游园西南角,五六十名中老年人在广场中打太极拳,部分老年人已是满头白发,但练起太极拳来动作娴熟,给人美的享受。

67岁的李国平是该晨练站的站长,练习太极拳已有20多年。“最早我跟着春秋广场的杨老师练习太极拳,2014年来到文峰游园晨练站。这么多年,我打太极拳没有间断过。”他说,太极拳比较适合老年人练习。

李国平退休前身患重病,不仅患有冠心病,还患有脑梗。如今他虽头发花

白,可老毛病都没了,打起太极拳张弛有度,刚柔并济。“太极拳讲究天人合一,道法自然,它不仅能够强身健体,而且能锻炼心智。”李国平说,太极拳是一种武术,更是一种传统文化,练习时要求心静。“太极拳要求人和自然的和谐,多加练习会让人们变得更平和、更豁达,身体自然越来越好。”

李国平说,老人上了岁数,身体难免有些小毛病,糖尿病、高血压、高血脂等会不请自来。但是只要坚持晨练,正确练习太极拳,保持好的心态,即使有

些“老年病”,也能轻松战胜。

说起练习太极拳的好处,队员们开启了话匣子。

“我们这个站2015年成立,从我们这里走出了不少晨练站骨干,现在成员大多是上了岁数的老年人。我们长期坚持打太极拳,精神头越来越好,一点儿都不比年轻人差。”副站长吕云霞今年68岁,虽然满头白发,可精神矍铄。她快人快语,话语中带有几分晨练人的自信和骄傲,边说边做了几个动作,动作轻盈,不显吃力。

加入“晨练圈”,找到归属感

李景蓝是一名刚刚退休的教师,4个月前加入晨练站。多年的从教生涯,让她落下了职业病。“我有颈椎病,腰也不好,身体很僵硬。退休后,我开始找锻炼项目,无意间发现每天早上文峰游园有很多人打太极拳,我便抱着试试看的想法加入进来。”李景蓝说,因为没有基础,刚学太极拳时她差点儿放弃。

“刚学太极拳时,因为身体僵硬,我便不再参加锻炼,想换个锻炼项目。后来,李国平老师主动联系我,把我劝了

回来。”回想刚参加晨练的那段日子,李景蓝感慨万千。她从一个“门外汉”,变成健身气功和太极拳的忠实“粉丝”,并把老伴儿拉来一起锻炼。

“加入晨练站这个大家庭后,我找到了老年人自己的‘朋友圈’。”李景蓝说,她现在有一群志同道合的朋友,大家在一起愉快地交流,并在交流中学习,身心愉悦。

晨练站搭建起平台,它让许多原本不认识的邻居在晨练活动中成为好朋

友。大家在微信中分享快乐,有商场衣服打折、市场菜价便宜的消息,大家相互分享,结伴前往。

“加入团队之后,我得知除了打太极拳外,晨练站还会组织旅游、骑行等活动。而且还会参加市里的大型活动,这令我跃跃欲试。”李景蓝说,每个人在圈子里都能找到自己的位置,找到乐趣。“晨练圈”让大家有了更多的归属感,生活的美好随处可见。

晨练站设有5个班,满足新老队员的需求

“我2015年加入文峰游园晨练站,当时站内队员趋于饱和。2015年,文峰游园晨练站一分为二,设立了东区和西站,我因为太极拳打得好,成为西站站长。”李国平介绍说,经过5年的发展,文峰游园晨练站的队员发展到100多人,并且不断有新队员加入。

“组织老队员锻炼,还要兼顾给新队员教学,我把晨练站分成了5个班。”李国平说,经过他的划分,新来的队员全部加入第5班,学习基础拳法。基础打好的队员升为第4班,继续学习健

身气功等项目,“另外3个班的队员都是老队员,每天开展正常的锻炼”。

李国平介绍,大部分队员早起需要为家人做早餐或者抱孙子,如何权衡晨练和照看家人的矛盾,不少老人很有心得。有的提前做好饭,然后再出门锻炼;有的则压缩锻炼时间,早点儿练习,早点儿回家。天气渐冷,晨练站的锻炼时间由夏季的6点到7点半,调整到现在的6点半到8点。

“大家聚到一起是一种缘分,每天开开心心就好。”李国平说,练习太极拳

要量力而行,上了年纪后有些动作做不下来,他从不过分要求,“老年人每天能够伸伸胳膊、伸伸腿就行,总比在家中闲坐强。因此,指导队员打拳时,我的心态很平和。”

李国平说,建立晨练站的目的是让更多人走出家门,从事体育运动,增强身体素质。如今的晨练站以老年人为主,他希望年轻人也能加入其中,打打太极拳,练练健身气功,“早健身早受益,欢迎更多的市民来此晨练”。



广场
小喇叭

帝豪游园晨练站

地址:帝豪游园喷泉处附近
内容:太极拳、健身气功、健身操
负责人:陈玉霞、张焯
电话:13938908260
13903994841

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲珑、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清漯河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

科技广场365健步走队

地址:科技广场喷泉东侧
内容:健步走、健身操
负责人:赵红云
电话:15565296126

四季漫游骑行队

地址:每周一到每周五从清漯河天宝桥出发
内容:骑行
负责人:白成才
电话:13017598845

西湖公园东门晨练站

地址:西湖公园东门
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:杜红英、李琳娜
电话:15603896680

祥和游园太极辅导站

地址:许由路与仓库路交叉口祥和游园内
内容:陈式太极拳
负责人:李得恩
电话:18937481117

想秀一秀吗?请联系我们!
万誉:15939940252
李嘉:18539005599