

热爱太极拳、健身气功的冉涛教授学员练拳，积极参加公益活动，他说——

# “希望更多的人都喜爱太极拳”



冉涛正在教学员们打太极 本报记者 郭晓雨 摄

本报记者 郭晓雨

“收脚抱球，左转出步，弓步分手……”昨日早晨6时，在平桥区世纪广场，50岁的冉涛亲身示范，言传身教，太极拳爱好者个个精神饱满，目不转睛地盯着冉老师认真学习。“你看我们冉老师多精神，跟着他学习，我们学到了不少呢。”学员廖阿姨说。

冉涛是一航院的一名军官，2006年他选择了自主择业，因为年少时的“武术梦”他去学习了太极拳。“我记得小时候，看李连杰和成龙的电影，对少林寺充满了向往，也对以柔克刚、刚柔并济的太极拳非常喜欢，自主择业后我走访了多位太极大师，跟他们学习探讨，后来拜在陈氏太极拳的门下成为第11代弟子。”因为年少时对

武术的向往和热爱，冉涛开始了自己的寻求武术之路，他不仅学习太极拳，还对健身气功非常有兴趣，并把学习到的知识融会贯通。

冉涛告诉记者，他在浉河公园教学员们练习太极拳和健身气功，一教就是3年，“因常年练拳，我的身体状态越来越好，以前工作时留下的职业病也痊愈了。”冉涛说，太极拳不止是老年人的运动，许多年轻人也都非常热爱。随着学员里越来越多的80后、90后，冉涛很欣慰，他期待着太极这项体育竞技项目可以被更多人所喜爱。

一次偶然的的机会，冉涛去市特殊教育学校做志愿者，当看到孩子们虽身体残疾，但心中仍然满怀对美好生活的向往，他十分感慨。为了孩子们有

强健的体魄，冉涛决定教他们打太极拳，每周二下午都去，一教就是3年多，风雨无阻，“看着孩子们和我一起练拳，我觉得充实又有意义。”冉涛一脸满足的说。

生活中，冉涛除了打太极拳和健身气功，他积极参加公益活动，业余生活也丰富多彩，热爱看书、书法、画画、根雕、收集石头等，每年还要去学习新的太极拳知识。“我是一个闲不下来的人，我很享受现在的生活。”冉涛说，太极拳对他的影响很深，他希望能有更多的人了解并喜爱这项运动。



快乐人生

多外出走走 培养兴趣爱好 交合适的朋友

## 老人心情舒畅就该这样做

当子女们都在外面打拼事业，平时也没有时间和机会多陪老人，这时，老人就要自我做好调节工作，让自己的情绪保持在一个良好的状态，这样才能使自己有一个好的心情，好的身体。

### 心情多舒畅

心理学家认为，心情舒畅的人心理免疫和抗病能力比较强，他们宽宏大量，乐于助人，心胸豁达，不争名利，淡然处事。所以老人要保持良好的心态，确立精神支撑，比如练习琴棋书画，种花养鸟，从中寻找乐趣乃至陶醉其中都是很好的

选择。

### 怡情多爱美

人到老年也要注意穿着打扮，因为恰当的修饰能给老人带来活力，它会使老人自感年轻，怡情养性。不仅有利身心健康，而且有利结交朋友，是现代文明社会的需要。

### 友情多广泛

孤独是老人健康的大忌，老人应走出家门，多接触社会，多结交朋常与老朋友相会结伴出游，享受多彩的生活。尤其交一些忘年朋友，对老人身心健康很有好处。

### 亲情多和谐

家庭关系和睦的老人幸福感和生活满意度普遍较高，遇到的烦恼相对较少，即使遇到困难也能得到物质和精神支持。人到老年更应珍惜与晚辈的感情，享受天伦之乐。尊重儿女们的选择，不要过多的干涉儿女们的生活。

老年人想要保持愉快的心情，就应该要多到外面去走走，多结交一些志同道合的朋友，多培养一些自己的兴趣，这样就不会让自己有多余的时间胡思乱想，也可以让自己的心情变得更加舒畅。(综合)



## 老人晚餐怎么吃更健康

### 餐前吃点水果

餐前吃什么呢?可以选择吃一根香蕉或者半个苹果，但不要榨成果汁，因为整块吃才会比较有饱腹感。值得提醒的是，有几类人最好别餐前吃水果，比如胃口不好的人、消化功能差的人，免得刺激肠胃，造成反胃、不舒服等。

### 简单主食

有的老人家喜欢晚饭吃得饱，其实晚饭只要吃点就行。主食作为晚餐的热量大户，谷类食物应有125克左右，最好以粗杂粮或全麦为主，不要选油脂多的，如烙饼、面包等。当然，有胃病或肠胃溃疡的人，吃粗粮要有节

制，避免大量膳食纤维刺激肠胃。另外，粗粮最好各品种掺着吃，变换花样，比如今天吃个玉米面馒头，明天换点红薯、芋头，保证品种多样，营养丰富。

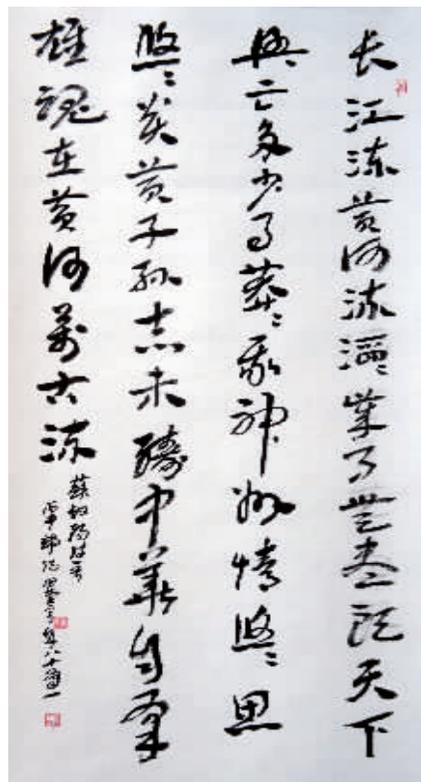
### 以粥代饭

粥也是养生的好东西。粥中水分多，比吃同样多的一碗饭，摄人的能量要少，饱腹感却高。孩子和老年人，消化系统较弱，煮的粥应该软烂些才好。另外，粥里加点山药、莲子、南瓜等容易消化的食材也不错。需要提醒的是，粥类升血糖较快，尤其是白米粥，血糖较高的人要注意控制吃粥的量。

(综合)



## 书画廊



(田庆宇 82岁 省美协会会员、市老年书画研究会副会长)