



身边的老年健康达人(15)

儒雅中透着一股英气

——王白玄与杨氏太极拳



王白玄获得了太原市“健康达人”的荣誉称号,消息传出,熟悉他的朋友没有多少惊讶。毕竟,70多岁的人,往那儿一站,儒雅中透着一股英气,一般同龄人还真比不上。他常年打太极拳锻炼,身体素质要好很多。

脱掉棉服外套,露出里面的中式开襟,那是蓝色丝绒的一身练功服。每天早晨7时,是他准时带着拳友们练拳的时间。王白玄是杨氏太极拳第五代传人,也是山西省杨氏太极拳协会副主席。该协会在本市设有100多个太极拳辅导站,老军营小区辅导站是其中之一。他在这片儿住,所以,小区及附近的拳友都跟着他一起晨练。少时三四十人,多时一百余人。练拳的人里,小的30多岁,大的80多岁,都是想强身健体的人。有时候,他一时兴起,也会带着大家跑到汾河岸边的小树林打拳。

抬手出臂,转身推手,王白玄的动作流畅舒缓,气定神闲。这功夫王白玄差不多练了大半辈子。

青年时期,王白玄酷爱武术,对太极拳一直充满向往。18岁参军,很快就成了连队的宣传骨干。退伍后到省林业厅工作,闲暇之余,常到公园学练拳脚。1986年,

他荣幸结识了杨式太极拳第四代嫡传杨振铎,从此与杨式太极拳结下了不解之缘,并且实现了开挂的武术人生。

一串串足迹,真实记录了他的高光时刻。

1997年,他参加中国山西传统杨式太极拳首届国际邀请赛,取得了拳、剑、刀三项全能冠军。2002年7月,成为杨振铎首批入室弟子中的一员。2004年,香港传统杨式太极拳国际邀请赛上,他独得2金1银共三枚奖牌。2008年和2014年,他与师兄弟们组团参加邯郸国际太极拳锦标赛,揽回金奖和一等奖。其间,他完成晋级中国武术六段,成为武术高级教练、国家一级武术裁判、国家级社会体育指导员,多次从事各种组织赛事与裁判工作……

多年来,他不仅在传统杨氏太极拳的研究与推广中费尽心血,而且在社会体育与全民健身运动中发挥着带头作用,经常赴山阴、柳林、平遥等地开办讲座,与拳友们交流习拳心得。

太极拳文化深厚,在中国武术中最能体现中国人的性格与气质。它融技击与养生为一体,是一种意气运

动。太极拳如水,积柔成刚,刚柔相济,掌控在我。对教学太极拳,王白玄说得实在浅显。

他还说,太极拳讲求阴阳平衡,含修行之道,可对入进行最佳的身心调节。当今人们的工作生活节奏快,人心浮躁,习拳可让人转移出来,渐入沉稳状态,特别是对那些做事性子急的人有不少帮助。“有女学员看丈夫不顺眼,爱发脾气,自从练了太极拳,心便静了许多。这就是坚持练太极拳达到的一个境界。”王白玄得意地说。

于王白玄而言,坚持常年打拳,受益更多。他坦诚,自己一直没有“三高”,免疫力较强。无论是新冠病毒感染,还是甲流病毒感染,相对大多数老人来说,他轻轻松松,基本无恙。

“太极拳发展到今天,已是以健身为主的有氧运动。建议有条件有机会的人都好好学一学。”王白玄三句话不离本行。

记者 张国英 文/摄



春季早晚温差大 谨防寒风袭“心”

本报讯(记者 刘涛 通讯员 马剑茹)连日来,北大医院太原医院(市中心医院)心内科就诊的老年患者明显增多。3月12日,北大医院太原医院心内科府城一病区专家提醒,春季天气变化无常,早晚温差较大,老年人心肺功能较弱,心排血量降低,冠状动脉血流量减少,难以抵挡寒冷天气的侵袭,尤其是患有高血压、冠心病的老年人,更易发生意外。

冠心病患者若遇天气骤变,受寒冷刺激,冠状动脉收缩、痉挛,可使本来就狭窄的冠状动脉内血流更加减少,甚至瘀阻不通,心肌缺血缺

氧,易导致心绞痛、心肌梗死,甚至发生猝死。为此,患有冠心病的老年人,在春季更要注意自我保健。

专家提醒,老年人平时要关注天气预报,及时添衣御寒,遇早春寒冷天气,尽量少出门,避免寒冷刺激,室内要保持合适的温度和湿度,开窗通风;日常生活要规律,每天保证8小时至9小时的睡眠,有利于血压稳定;饮食上,老年人喜欢牛羊肉等食物进补御寒,但切勿过量,避免血脂升高或增加血液粘稠度;冠心病患者要限制高脂肪饮食,少吃糖及甜食,控制热量摄入;膳食结构要合理平衡,多吃新鲜蔬

菜、水果、菌类、海产品及豆制品,以清淡为宜,饮食有节,有利于降低血脂、血流通畅;保持情绪稳定,老年人要学会调控和驾驭好自己的情绪,培养一些兴趣爱好,如唱歌、书法、绘画、养鸟等,皆有利于情绪愉悦稳定;坚持适度锻炼,增强体质,适应多变的气候,心血管病患者要在医生指导下选择运动项目,以确保安全。

此外,早春时节,冠心病患者要听从医生指导,坚持服药,要将血压、血糖、血脂稳定在理想的范围之内。服药期间,要学会自测血压、心率,切忌擅自停药。

本周仍有大风并伴有扬沙

本报讯(记者 侯慧琴)连日来,我市气温普降兼有大风,市民体验到“春寒料峭”。据太原市气象台预报,本周仍有大风天气,并伴有扬沙。市民外出时要做好防风准备。

3月12日夜间到13日白天:晴天间多云,4~5级西南风,-8~16℃。

3月13日夜间到14日白天:晴天间多云,4~5级、短时6级或以上西北风,-1~19℃

3月14日夜间到15日白天:晴天间多云,4~5级

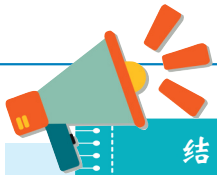
西北风,部分地区有扬沙或浮尘,2~13℃。

3月15日夜间到16日白天:晴天转多云,4级西北风,-1~18℃。

3月16日夜间到17日白天:多云转晴天,3级南风,-1~12℃。

3月17日夜间到18日白天:晴天间多云,4~5级西北风,-4~17℃。

本周刮风天气较多,提醒市民出门前关好门窗,外出时避免在广告牌、临时搭建物下面逗留。



结果反馈

①2月27日市民反映大同路滨河苑小区往北200米路东路灯不亮。尖草坪区政府回复,市城市照明管理中心工作人员已处理。

②2月28日市民反映后王南街与大王路交叉口安徽牛肉板面馆噪音扰民。市公安局回复,社区民警实地走访告知商家禁止噪音扰民。

③2月28日市民反映新晋祠路与长风街交叉口往北300米路西机动车道上有井盖塌陷。市城乡管理局回复,经太原供水集团有限公司河西营销分公司工作人员了解核实,已将井盖维修复位。

④2月28日市民反映滨河西路与祥云桥交叉口往南300米南北方向辅路有树木受损。市园林局回复,已处理,交通恢复正常。

⑤3月1日市民反映东中环路与迎春街交叉口有树木枝叶影响通行。杏花岭区政府回复,园林绿化服务中心已处理。

⑥3月1日市民反映火车南站对面太榆路北向南机动车道有抛撒物。小店区政府回复,经区市容环境卫生服务中心了解,已处理。

⑦3月1日市民反映南沙河快速路双塔寺公园路段绿

化带内有垃圾。迎泽区政府回复,已处理。

⑧3月2日市民反映程家村东巷矿机宿舍8号楼北侧路面有窞井溢污水。杏花岭区政府回复,已修复。

⑨3月2日市民反映苹果苑小区停水影响居民生活。市城乡管理局回复,经太原供水集团有限公司工作人员了解核实,该小区已恢复供水。

⑩3月2日市民反映龙康新苑小区南区8号楼垃圾无人清理。市国有资产监督管理委员会回复,区环卫队已将小区垃圾桶内垃圾全部清理。



问题反映

①3月6日市民咨询,小店区昌盛西街小店区图书馆入馆要求和每天开放时间?

②3月6日市民咨询,外地车过户至太原需要什么资料,是否需要双方到场办理?

③3月6日市民咨询,小店区福鑫苑小区户籍对口哪些小学?

④3月7日市民反映,小店区山西蓝海国际汽配城向北200米有交通事故遗留残渣。

⑤3月7日市民反映,迎泽区南沙河南延岸与东峰路交叉口往东50米路南有路灯倾倒。

⑥3月8日市民反映,迎泽区东中环路与南内环东街交叉口立

交桥上北向南方向有抛撒物。

⑦3月8日市民反映,迎泽区上马街与新城北街交叉口成中学宿舍有电线悬挂楼外存在隐患。

⑧3月8日市民反映,万柏林区新晋祠路与丽华北街交叉口有石子抛撒影响通行。

⑨3月9日市民反映,万柏林区和平北路与和平北路西三巷交叉口西南角便道上有雨水篦子堵塞,希望相关部门尽快疏通。

⑩3月9日市民反映,杏花岭区北中环街与润河路交叉口西北角有交通事故碎片需清理。

郭晓华 整理