

快乐老人

关爱老年事业
弘扬传统美德

责任编辑:婉华

美术编辑:郦桦

电话:13176117661

E-mail:hfmdbw@163.com

李常华:瑜伽让我的生活更精彩

□牡丹晚报全媒体记者 淑娅

5月26日下午,牡丹晚报全媒体记者在位于香格里拉广场的瑜伽馆见到了李常华老人,她双目炯炯有神、声音洪亮、笑容灿烂地在跟瑜伽教练探讨动作。“我练瑜伽已经有四五年的时间了,现在我的身体好多了,你听我说话的声音就知道了。”李常华笑着说,她练瑜伽是跟着女儿学的。李常华自小患有哮喘病,严重时要去医院进行治疗,自从练了瑜伽后,身体越来越健康,生活更精彩。



从小体弱多病,渴望身体康健

“我15岁时患上了哮喘,严重时喘不上气来,必须去医院治疗。”李常华说,因为身体的原因,她深知健康的重要性,所以从年轻的时候就很注意饮食,从未吃过辛辣食物,常以清淡食物为主。

李常华说,因为哮喘病,每

年的春天是她最难熬的时间段,因为对花粉过敏,很容易诱发过敏性哮喘。“我是医院的常客,医生都认识我,知道我哮喘非常严重。后来,我生了女儿后病情有所好转,但还是比不上正常人。14年前,我退休后就赋闲在家,

没有什么事情可做。因为身体不好,我不敢出门旅游,也没有其他的兴趣爱好,唯一的爱好就是跳广场舞,希望能把身体锻炼得好一些。”李常华说。

但跳广场舞要看身体情况,如果天气不好,李常华是不敢出

门的。如果身体情况稍差一些,她也不敢去跳舞,生怕哮喘发作。因为受李常华身体原因的影响,她的女儿非常注重健康,她接触到瑜伽,了解到瑜伽的好处后就开始学习,并拿了很多奖项和证书。

瑜伽成为生活中的一部分,身心更快乐

知道瑜伽的好处后,李常华的女儿就想让母亲跟着自己锻炼。“刚开始时我不信,因为我病了49年了,吃了那么多药都没治好的病,能因为练瑜伽而改善吗?”李常华说,刚开始她非常排斥瑜伽。后来在家没事做,看着

女儿放着舒缓的音乐拉伸身体,她就跟着女儿一起练,没想到身体真的好多了。“因为常生病,所以我的心情也不太好,而练瑜伽可以改善心理状态,所以我现在不仅快乐了,而且身体也健康了。”

“我练习瑜伽已经有4年的时间了,我练习瑜伽肯定不能像年轻人一样,只是做一些拉伸动作和调整呼吸。”李常华说,原来她爬两层楼都气喘吁吁,现在就轻松很多。虽然包里依旧备着治疗哮喘的药,但

已经很少用到。瑜伽已经成为李常华生活中的一个重要组成部分,每天晚上她会练一会儿,出汗,晚上能睡一个好觉。“我会接着练下去,让自己的身体更加健康。”李常华笑着说。

让生活像花儿一样

俗话说,人生在世,各有所好。我这辈子最大的嗜好就是读书、养花。

仔细想来,读书和养花是两项具有互补性的有益活动:读书思益,养花怡情;读书费眼,赏花养眼;读书宜静,养花要动。换土、播种、浇水、施肥、剪枝,都是一些体力劳动。养花不仅锻炼身体,还能给人带来好心情。且不说那红花绿叶多么养眼,更奇妙的是今天这儿出棵苗,明天那儿发个芽;今天这儿长个骨朵,明天那儿开一朵花。与花草为伴,天天都有惊喜,天天都有好心情。

我养花和看书一样上瘾,闲来无事不是逛书店就是逛花市,见了好花就想拥有,屋里摆不下就放到院子里,一年四季屋里院里鲜花不断。我除了日常侍弄花,每天外出回来都要在花坛前站一站,尽情享受鲜花的瑰丽和芳香。

我这个人有个习惯,干什么事都追求完美。我养月季、紫薇、木槿、长春花、长寿花,总想把各种不同花色凑齐。我养的仙人掌一气儿开了36朵花;我养的一棵木槿,能开出三种不同颜色的花;我养的虎皮兰,同时

开了三串花。邻居们常到我的花坛前观赏,夸我的花漂亮,我心里美滋滋的,有一种成就感。

有了好事,我总愿意和别人分享。每年,我都种一些含羞草、长春花、旱金莲等小草花,苗多了舍不得拔掉扔了,就用来送给喜欢养花的亲友。这么多年来,我送出去的花已经有上千盆了。有一些素不相识的人,只要人家开口要花,我都一律满足。我觉得,大凡喜欢养花的人,都是热爱生活、热爱生命的人,把花送给他们结的是善缘。

李兴发

送人玫瑰,手有余香。对



悠悠岁月

讲文明树新风公益广告

关爱孤寡老人

重孝道·知感恩·传美德



征稿启事

莫道桑榆晚,为霞尚满天。为加强与中老年读者沟通交流,丰富中老年人的精神文化生活,展现当代中老年人的精神风貌,本报快乐老人版面增设相关专栏。内容主要为中老年新闻集萃、相关政策解读、街道社区新闻、孝老爱亲故事、老有所为典型、多彩老年生活、往昔岁月回忆、人生经验感悟、养生知识介绍、旅游见闻分享等。我们期待着您与我们一起走进来,领略繁花,分享快乐。投稿作品需要原创,要求如下:

1. 文章体裁不限,字数要求在1200字以内。

2. 摄影及书画、篆刻、剪纸等照片,像素要在300KB以上,并配备文字说明。

3. 投稿邮箱:

36655497@qq.com

4. 来稿请注明性别、年龄、原工作单位等信息;同时也需要注明详细收信地址、邮编、电话。

5. 联系电话:

13583081111。