

三次拜师每次都有不同心得

邵小华：学太极拳让我变得自信了

■记者 张洵煜

视频中，邵小华穿着太极拳服，一脸从容，动作柔中带刚，时而舒展，时而用力。“这是朋友给我录的比赛视频，有些动作不够到位，还得改进。”邵小华说着，又挥舞起手臂，思考起动作来。邵小华今年47岁，塘下邵宅村人，练习太极拳已有7年，先后向3位老师学习，如今是中国武术协会会员、温州太极拳协会会员等。近日，接受采访时，她聊起学习太极拳给她带来的改变。



R 塘下“玩”家
Rui bao Tel:66081255

三个月学了两套拳、两套剑

邵小华真正接触太极拳是39岁时。当时，她因身体原因，在南京静养，平时空闲，她爱去南京的市民广场跳广场舞，在那里，她遇见了当地有名的太极拳老师。

看着老师绵而有力的动作，她敬佩不已，立即拜师学习。因多年的广场舞经验和天生的柔韧性，邵小华很快就得到了老师的

肯定，被称赞是好苗子。

那段日子，每天清晨和傍晚，邵小华都会在广场上跟着老师学习太极拳的基本动作。回家后，她还经常看视频自学，遇到不明白的招式就记录下来，第二天再向老师请教。有时，她半夜都在看视频学习，睡不着觉时，还躺在床上跟着视频动起手脚来。“我老

公都调侃我走火入魔啦！”邵小华笑着说。

三个月时间，她在老师的教导及自己的反复练习下，学会了两套拳和两套剑，比同期的学生要快许多，老师也对她赞赏有加。“学习太极拳后，明显感觉到自己的身体好了许多。”邵小华说，这让她对学太极拳有了坚持下去的动力。

专注动作和眼神，忘却紧张

回到塘下后，邵小华并未放下太极拳，而是马上去打听塘下有无教授太极拳的老师。她找到了前北村的池万尧老师，成为他的学生，每天上午四五点就起床去前北村的公园学习。

“池老师很有耐心，有一个动作做得不好，他会反复教。”邵小华说，老师教得用心，她学起来更积极了，有什么不懂的都去请教，投入的时间也比从前更多

了。

为达到更好的学习效果，她每次都会提前问老师第二天学习的内容，回家找视频预习。有时在学完回来的路上，她边走边复习当天所学的招式，忘我地在路上挥舞起来。“每次到家才想起来，路人见了会不会笑话我。”邵小华笑着说。

邵小华说，师从池万尧老师，最大的收获是胆量大了。她

生性害羞，打太极拳时常低着头，不注意眼神和表情，很不自信。池万尧在学生们刚学不久，就带着她们在村里的文艺活动中表演，给她们壮胆，克服紧张心理。“第一次在那么多人面前表演，真难为情，做错了好几个动作。”邵小华说，此后，池万尧经常带着她们参加演出和比赛，这让她慢慢学会放开，专注自己的眼神和动作，忘却紧张。

寻找动作与呼吸最舒适的状态

2013年，邵小华又师从鲍五村的戴育平老师，除学习太极拳外，她还学了太极扇和太极剑。“习惯了打太极拳时手上空空如也，后来多了道具，实在不习惯。”邵小华向老师提出自己存在的问题。戴育平告诉她，想真正学会，就不要把扇和剑作为道具，而是成为手部的延伸，自如地去运用它们。受到老师的点

拨后，邵小华在增加练习的基础上，也多了对太极拳的思考。她领悟到，当掌握了太极拳的姿势和呼吸后，会发现那是最舒适的状态，也就能更好地控制手上的剑与扇，将它们作为身体的一部分去挥舞。

近日，邵小华刚参加了2015年全国武术太极拳公开赛（萧山站），获得陈式24式太极扇第一

名和陈式56式第二名的成绩，随后，她又忙着参加温州太极拳第三段的考试，虽已通过中国太极拳第四段位，但她仍报名参加了此次考试。“每次比赛和考试都是展示自己、检验自己的机会，能促进自己不断学习、进步。”说这话时，邵小华自信满满。性格上的改变，这是她学太极拳的另一收获。

79岁的婆婆卧床生活不能自理，儿媳贴身细心照顾，她说：

“只要不怕脏，够细心，谁都可以照顾好老人”

■记者 杨微微

塘下镇西岙村的陈红花老人，前些天刚过了79岁的生日，一大屋子里挤满了儿孙，其乐融融。虽然老人如今行动不便，卧床已近1年，但老人的精气神还挺好。这有赖于儿子和儿媳的细心照顾，特别是一直在床前照看的四儿媳王育萍，更是被当地人啧啧称赞为好媳妇。



R 孝亲敬老故事
Rui bao Tel:66081255

辞退保姆，儿女们轮流照顾

3年前陈红花老人身体还挺硬朗，老两口住在西岙老家，生活都能自理，子女们也经常上门送菜、送营养品等。然而，老伴去世后，陈红花老人不慎摔倒，又因为高血压等，身体状况逐渐下降，需要人专门照顾。

“第一次摔倒后，我婆婆还是喜欢住在老家里，我们就请了保姆专职照顾，兄弟姐妹们也经

常轮流去看。”王育萍说，这三年里老人健康情况逐渐下降，她第二次摔倒后，骨盆受损，导致行动不便。

前两年，老人一直由保姆或者兄弟几个轮流照顾，但是似乎在老人眼中请保姆太过“奢侈”，跟保姆的相处也不是很愉快，于是，最终还是辞退了保姆，由几个子女轮流照顾。

去年底，老人因为腰痛的毛病住院治疗。“我老公兄弟姐妹多，但是几个大哥大姐年纪也大了，他们自己身体也不好，而且都比较忙，反而是我能照顾全面一些。”就这样，去年底老人出院后就一直住在第四个儿子李中玉家，儿媳王育萍接过服侍的重担，在家全职照顾老人。

悉心照顾婆婆生活起居

自从老人住到儿子李中玉家中后，夫妻俩轮流照顾，儿子经常给陈红花按摩放松，儿媳照顾三餐，喂饭、翻身、洗澡等全包了。

老人无法讲话，一日三餐如何让老人吃得舒心呢？王育萍就经常变起花样来，比如早餐，尽量做到不重复，一天一个样。老人生活不能自理，甚至大小便也不能自理，近一年的时间内都是王育萍给予照顾收拾。

“天气热的时候一天要换洗四五次。”王育萍说老人爱干净，大小便不能自理，更要把老人服侍得干干净净，这样老人舒服了，自己也放心。

走进老人的卧室，宽敞明亮的房间内放着两张大床，一张是靠墙的老人的床，边上是王育萍的床。原来，老人住下后，王育萍就跟老人一个房间睡觉，以方便夜晚照看老人情况。

“其实我们的房间就在前面，但是不放心婆婆一个人睡一个房间，就搬了过来一起。”在王育萍悉心照顾下，老人从出院时精神状态不佳，到如今能自己从床上起来坐着，身体比住院时硬朗了许多。

在这一年时间内，王育萍很少离开家，即便遇上人情酒，夫妻俩也是先服侍老人吃过饭，再出门。

“兄弟姐妹们也都孝顺，每周都来看婆婆。”王育萍说，老人有9个子女，但是年纪相差大，其老公在众兄弟姐妹中排行第七，自己也才47岁，加上两个孩子中女儿已经嫁人，儿子在部队，家里的轮胎店也不是特别忙，“所以由我来全职照顾婆婆最合适。”

“前几天看到微信上的一篇文章，‘你陪我长大，我陪你到老’，特别感动。”王育萍说，其实只要不怕脏，够细心，谁都可以做到好好照顾老人的。采访中，她用这种平实的语言，将照看老人的劳累轻描淡写地一句带过，也给记者留下久久的情感。