

大雪到来
运动宜舒展柔和大雪节气
万物潜藏,运动
养生同样要顺应
自然规律,不宜
做过于剧烈的运动。
最好的运动时间是
在每天阳光好的时
候,一般是9:00~10:00或
14:00~15:00,宜以太
极拳、气功、散步等
舒展运动为主。这里推荐一个马王堆
导引术动作——鹤舞。
主要用于防治代谢紊
乱相关的症状,如头身浮
肿、腿脚水肿、食欲不振、小
便不利等。

分解动作

动作一:
开步,两膝微屈蹲,
身体微右转,随之两腿直立,
两臂前后平举,掌心向下,
与肩同高。动作二:
双腿屈膝下蹲,两掌随
之缓缓向下按推;两腿再直立。动作三:
身体继续右转,双臂屈肘收掌,
双腿屈膝下蹲,两掌缓缓向外按
推,两腿再直立。动作四:
双臂自然垂落于
身体两侧,身体转正;
同时,双腿屈膝下蹲。动作五至
八:同动作一
至动作四,唯
方向相反。本式一左
一右为一遍,
共做两遍。第二遍结
束时,两掌自然
垂落于身体两
侧;开步站立。

练习要点

1.整个动
作要求舒展圆
活、上下协调。2.按推时,
意念从手指端
经肘外侧至头
面部。

李阳

宠物殡葬师:
见证「人狗情未了」的悲伤与温暖1 从入不敷出到慢慢接受
让爱宠体面离开是初衷

听说岛城有了动物殡仪馆,中国台湾商人将两年前掩埋的爱犬挖出来,火化后带骨灰回家;爱犬去世,古稀老人租车从龙口送到青岛火化它……说起发生在这里的故事,青岛海闻宠物殡葬馆负责人邱红一下子打开了话匣子。

说起做宠物殡葬的初衷,邱红坦言缘于自己的爱宠。“当时我们家一只养了17年的猫去世,只能埋在一处山坡上,这样草率地处理让我心里一直堵得慌。”邱红说,自己家里还养着三只狗,它们以后怎么办?她想让宠物在生命结束时,像

人类一样有尊严地离去,因此,便决定开一家宠物殡葬馆。就这样,2012年,位于城阳区的海闻宠物殡葬馆正式营业。

“开始几年,一直处于入不敷出的状态。但好在人们慢慢有了这种意识,我们这十年间也服务了数千只宠物。”邱红告诉记者,宠物走了,人们最常选择的就是掩埋,但这其实并不合规范,“以前要求动物尸体的掩埋深度至少1.5米以上,现在即使达到这个标准也是不合法的,所以兼具环保与人性化的宠物殡葬成为越来越多宠物主人的选择。”

对于许多爱宠人士而言,狗狗、猫咪等宠物是如同家人般的存在。但是多数宠物的生命十分短暂,据了解,在我国,平均每天就有近一万只宠物离开这个世界。当爱宠死去,我们应该做些什么来减少遗憾和悲伤,这是每个宠物主人都需要考虑的问题……近日,记者走进山东省首家动物殡仪馆,这里承载悲伤,也容纳记忆与温暖。

2 最后一次抚摸 是抚慰悲伤的心灵

采访当天,正赶上一对年轻主人来为爱宠办理后事。这只养了8年的小泰迪因为误食意外去世,这让主人卢女士很难接受。

记者在现场看到,殡葬馆内设有专门的灵堂、尸体美容、火化,还设有骨灰存放室,供主人悼念。每个来到这里的“毛孩子”都会进行简单的整理,然后进行主人与它的告别仪式,最后进行火化。

在经过一番打扮后,小泰迪安详地躺在花丛中。“和它告别吧。”当一切就绪后,卢女士靠近自己的爱宠,最后一次抚摸它。小泰迪在被推进火炉火化时,由于过度伤心,卢女士没有亲自参与。

“愿意花钱给宠物殡葬的主人,通常与宠物之间的感情格外深厚。”邱红说,自己见证了太多主人与宠物之间的温情故事,不管是年

轻人,还是老年人,送别时常常抱着宠物放声大哭。“很多人在现场哭得撕心裂肺,但火化完之后,他们的情感也会得到释放。”

据了解,宠物火化的费用会根据动物重量和服务项目的不同来收取,火化时间为40~90分钟,收费从800元到3800元不等。“有的主人会选择‘爪印留念’、‘毛发留念’,我们都会满足要求。”邱红说道。

3 尊重每一个生命 宠物殡葬师是有意义的工作

今年53岁的卢书筠是海闻宠物殡葬馆的一名殡葬师,在这个行业做了8年的她坦言,选择这一行最主要的是因为喜欢小动物。“如果我们自己不喜欢,可能有一些服务是做不到发自内心。”

卢书筠告诉记者,疫情之前,他们曾接到一位杭州老人打来的电话,“她养的圣伯纳已经十多岁了,老人在电话中问得很详细,包括火炉的尺寸。”

卢书筠说,由于离得远,自己当时并没有太在意。没想到过了几天,老人却表示要亲自来青岛看看。“老人来了我才知道,她已经考察了苏州、上海等地的很多殡葬馆,由于狗的体型太大,都没有合适的。”

半年后,那只圣伯纳去世了,老人租了一辆车,把爱宠从杭州送到了青岛。“从下午3点一直到晚上8点,老人一遍遍地在告别,她需要一个独立的

空间,那我就等着她。”在卢书筠心中,从事这一行,懂分寸很必要也很基础。“在那种情形下,要让主人和他们的宠物好好道别。”

卢书筠说,每一个宠物主人都有属于自己的故事,每当听到主人对他们说谢谢时,她就能体会到这份工作的意义。“每个生命,都值得被尊重和善待,我能做的就是做好当下的工作,让客人不留遗憾。”

记者 许瑶



扫描二维码,
加入“家有萌宠”微信群,
分享更多养宠秘籍。

讲文明 树新风 公益广告

关爱下一代成长
保护青少年权益

中共青岛市委宣传部

讲文明 树新风 公益广告

文明出行 践行礼让
遵规守纪 尊老爱幼

中共青岛市委宣传部