



今年68岁的张万义(右图)作为一名百姓宣讲员,给人的第一印象是特别爱笑。前不久,在市老干部活动中心举办的“我身边最美老干部”故事会演讲活动中,张万义讲述了自己退休后为社会发挥余热做贡献的经历,获得一等奖。

差点“爽约”的队课

干了一辈子教育事业,退休后的张万义开始规划自己的退休生活,是娱乐悠闲颐养天年,还是发挥余热做点奉献。2016年,张万义志愿成为宣讲团成员。在他看来,宣讲很平常,但做好宣讲却不平凡。为保证每一次宣讲都取得良好的效果,从第一次宣讲开始,他不仅认真写好宣讲稿,还会配上精致的课件,图文并茂、富有感染力的宣讲,让他赢得了大家的掌声。

张万义告诉记者,人老了身体一些毛病逐步显现出来。“由于工作的原因,我双眼的白内障生成得比较早,这给我带来了很大的困难。看材料时,我要用放大镜,写文章时,我要调到最大字号。显示屏刺眼的光线,经常搞得我泪流满面,即使这样,我都坚持做好每次宣讲的准备。有时老伴心疼地劝我早点休息,当面我答应着,老伴一转身我又悄悄地干起来。”

去年六一期间,张万义准备为宁夏路小学少先队员上队课。当他写完脚本最后一个字时,老伴告诉他,“医院通知你明天去住院,做第二次眼睛手术。”张万义顺利接受了手术,正当他高兴时,护士长走过来告诉他:“你的眼压过高,现在还不能出院。”听到这个消息,可把张万义急坏了。“手术已经做完了,我得赶紧出院,孩子们还等着我去上队课呢,我要是去不了,老师和同学们得多失望呀!”张万义连忙找到医生说明情况,医生给他的眼睛做了局部特殊处理,但还是没有同意他马上出院。张万义急得团团转。终于等到傍晚时分,护士长走进他的病房告诉他,可以办理出院手续了,张万义听到这个消息高兴得拉着护士长的手转起了圈。护士长语重心长地说:“你也别太高兴,即使出院了也要格外小心,眼压过高很容易诱发其他疾病。”就这样,张万义冒着眼睛存在突发情况的危险,为少先队员上了一堂生动的少先队队史课。“这或许就是我当老师这么多年,养成的习惯吧,不能给孩子们补课。”张万义说。

自编自演传递正能量

张万义告诉记者,他所在的镇江路街道从“市民学校”中选拔了一些艺术团团员,经常排练文艺节目,丰富活跃社区文化生活。他经常利用自己的特长,编写情景剧“社区故事”。比如2018年,青岛市突下大雨,附近邻居有的家里进水了,社区书记接到居民的求助电话,第一时间与社区志愿者一起赶到居民家里处理险情。“这虽然是件小事,但却是在我身边的真实事,对我很有启发,我就把这些小事编排进情景剧里。疫情期间,我创作了一些小快板,街道把这些作品录制出来,循环在社区播放,既宣传了模范事迹,又传递了正能量。”

作为青岛市老教育工作者宣讲员,张万义先后为师生进行50多场宣讲;作为市北区百姓宣讲团副团长,他先后为街道、社区、驻街单位宣讲近400场。张万义告诉记者,在他宣讲的路上经常发生一些小故事。例如去乌衣巷社区宣讲,小卖部大嫂不收他买面包、矿泉水的钱;去上马街道宣讲,和乘客一起为给军车让路的司机师傅点赞鼓掌……

作为街道艺术团团长,张万义创作、指导的快板剧、情景剧、小歌剧多次获得青岛市、市北区一等奖,特别是创作的群口快板《众志成城战疫情》,获得市北区庆祝建党100周年艺术类宣讲第一名,成为青岛市庆祝建党100周年艺术类宣讲,唯一一支闯入决赛的60岁以上的老年人队伍。“大家都说人老了心态非常重要,其实在我看来,老年人就是要把自己的爱好发挥出来,作为一名退休人员,要多参与社区活动,跟上时代的步伐。”张万义说。



今年77岁的叶秀媛(左图)是一名资深的太极拳爱好者,同时,她在市老年大学担任太极拳指导老师已经有25个年头,“练太极拳可以培养人的意志力,要达到强身健体的目的就要调整好心态,持之以恒……”

从教学中享受快乐

叶秀媛有着一头褐色微卷的短发,棱角分明的脸庞,一双深邃的双眼炯炯有神,她在青岛太极拳界有相当的知名度,“作为太极拳老师,能把中华太极拳的精髓传授给学生,这比什么头衔都强。”一提起太极拳,叶秀媛就会滔滔不绝,透露出对太极拳的热爱。

回忆走过的岁月,叶秀媛感慨地说:“我年轻时是一名纺织女工,工作三班倒,体质较弱,练太极拳就是为了增强体质。太极拳贵在韧性和坚持,初学时,老师的话和动作我都仔细地记录下来,细细琢磨,反复练习领会。一段时间后,我感觉神清气爽,浑身有劲,从此我就喜欢上了太极拳。”

25年前,叶秀媛走进市老年大学开始她太极拳的教学生涯。她家住在李沧区,那时交通非常不方便,为了能准时到校,叶秀媛天不亮就要出发赶车。从1995年到2005年这十年的时间,她带领着学员们在学校停车场露天上课。从教一个班到发展成十个班,无论学员多少,无论春夏秋冬,无论严寒酷暑,叶秀媛都倾尽心血认认真真地一招一式地教授。这么多年来,叶秀媛从没有因为个人的原因耽误过一节课。在疫情期间学校停课了,叶秀媛还是坚持网上授课。“很多同学跟我说非常喜欢学太极拳,看到同学们认真学习的样子,我觉得特别有成就感。”

说起自己钟爱的太极拳,叶秀媛侃侃而谈:“太极拳强调身心结合,注重用意念达到修身养性、强身健体的作用。”谈到如何练好这门学问,叶秀媛给出了四个字“持之以恒”,在她看来,练习太极拳有助于一个人意志力的培养,同时可以增强自身的协调性,达到通经络的效果。“拳法数量不在于多,而在于精,只要打下扎实的基础,其他拳法自然能融会贯通,这与我们平常做事也有异曲同工的道理。”叶秀媛说。

练太极拳一招一式有讲究

在叶秀媛的备课笔记里,每个动作都做了详细的分解,从专业术语分解成学员们更容易理解的大白话,一招一式,让每个人都能听懂,对学员们提出的问题,叶秀媛总是耐心地一对一教授,纠正动作。不让任何一个学员掉队。“我在备课上花的时间要比教课的时间长,因为教学不只是简单地传授动作技巧,而是将动作拆解开,要把其中的内涵讲透,学员们才能吃透太极拳的精髓。”就拿“野马鬃”这个动作来说,叶秀媛在上课的时候先要给大家讲解这个动作名称的来历,然后分别讲解每一个细节,肩、手的姿势,腰、肩、肘的用力,腿部下肢动作的要领,以及这个动作的攻防含义,叶秀媛都会给学员们讲清楚,这样更有助于大家掌握动作要领,而不仅仅是动作的简单模仿。

叶秀媛退休后最大的爱好就是打太极拳,每天清晨,她都会在自家小区附近的公园打上两个小时的太极拳,行云流水般的动作,刚柔并济的“招式”,气定神闲的状态,引得不少路人驻足观看。叶秀媛告诉记者,每天早晨跟着她一起在广场上打太极拳的有20多人,叶秀媛称这是她的“自留地”,因为她会把要在课堂上讲的内容,先“演练”一遍,一边纠正大家的动作,一边发现问题,这样就可以有的放矢地在课堂上给学员们重点加以指导。“太极拳是在动静开合中强身健体,在身心合一中磨炼意志,老年大学让我的退休生活更加丰富多彩,期待着每次上课和学员们一起沟通交流。”

叶秀媛提醒初学者,练习太极拳也有一些注意事项,首先要科学规范地学习,不能简单地依靠模仿,要掌握其要领。其次,初学者不要急于求成,练拳过程中要做到肘关节、腕关节、脚关节相合,不然容易造成关节损伤。另外,注意力高度集中,是打太极拳最基本的要求。

77岁叶秀媛担任市老年大学太极班老师 让更多人爱上太极运动

勤练太极 收获健康快乐

本版撰稿 观海新闻青岛早报记者 宋振涛 照片由本人提供



扫码倾听 本版有声新闻

68岁退休教师张万义志愿担任百姓宣讲员 发挥余热已宣讲四百多场
讲述身边事 传递正能量