

## 乐活达人

练太极剑摆脱了风湿性关节炎,剪纸“治”好了冠心病  
她的健康,是玩儿出来的

□记者 闫卫利 文/图

练太极剑强身健体,玩剪纸益智养心,一动一静,完美结合。西工区的雷铁文从二者当中受益颇深,萌发了用剪纸表现太极剑的想法,花了大半年时间,剪出杨氏三十二式太极剑全图。近日,她向“小棉袄”展示了她的作品。



雷铁文和她的剪纸作品

## 1 练太极剑、玩剪纸能“治”病

雷铁文今年62岁,与太极剑、剪纸结缘,都是因为病。

退休前,她得了风湿性关节炎,腿疼起来路都走不成。她到处去看病,成把成把地吃药,病情也不见好转。后来,听朋友说练太极剑对病情恢复有好处,她就抽空去公园跟着练太极剑的队伍学习。三四年下来,她的腿不疼了,也跟药物说拜拜了。

刚摆脱了风湿性关节炎,好日子没过多久,2015年,她得了冠心病,半年住院两三次,她的心情又郁闷了。这回,她听说,洛阳市剪纸艺术研究会的老师们教大家学剪纸,从小就对做手工很感兴趣的她一下子提起了劲儿。从此,她迷上了剪纸,有时候,为了上剪纸课,她一输完液就跑到医院……

“一拿起剪刀剪纸,我所有的病痛、烦恼都忘了,我天天到处跑着去拜师学剪纸,提高技艺。”两年下来,雷铁文的冠心病也好了,啥药也不用吃了。

## 2 剪一组太极剑图,给自己的爱好做个纪念

靠兴趣爱好赶走了疾病,雷铁文喜不自胜,她突发奇想,何不把这两个爱好结合起来,搞一个创作?

今年4月,在洛阳市剪纸艺术研究会会长王飞的指导下,她开始搜集太极剑图的素材。她先从书上把图描下来,描的人物面部会变形,还要修图加工,因为没有美术功底,每张图她都要修改六七遍才能定稿。剑谱怎么设计,加什么样的边框,她都要用心琢磨。

前期准备工作做好后,她就动起剪刀、刻刀来,花了约半年时间,终于完成了作品。接着,她又向老师请教装裱的方法。上个月,她出

了车祸,卧床20多天。她并没有因此觉得烦闷,而是在床上忙着装裱剪纸作品。

铅笔、尺子、棉签、白乳胶等,常常摊得一床都是。她一会儿用尺子量,一会儿用白乳胶粘,等能下地走路了,剪纸作品也装裱好了。

7米多长、34幅图,太极剑剪纸终于完成了,雷铁文好像完成了一项大工程。打开这幅长卷,她自豪地感慨:“剪这样一幅作品,以前想都不敢想,现在我居然做到了。不管是年轻人还是老年人,活着就得有个目标,有个念想,这样才充实,才有劲儿!”

## 一秀风采

她组建公益健身操队  
邀您来健身

每晚做健身操  
治疗失眠很有效

□记者 何奕儒 文/图

74岁的王素兰家住西工区,她订阅《洛阳晚报》已有十多年,也是《咱爸咱妈》的忠实粉丝。老太太心肠好,今年,她组建了一支公益健身操队,教大家跳健身操。

“生命在于运动,老年人花钱吃保健品,不如天天做操锻炼。”王素兰笑道,这些年,她四处找健身操队学健身操,“老年人做的健身操很好学,简单移步,拍打经络……每天锻炼半小时,浑身轻松,我想把这个健身方法推荐给更多人”。

今年4月,王素兰组建了健身操队,还买来小音箱。每晚,她和老伴儿来到小区附近的广场,老伴儿负责放音乐,她负责带老友们做操。“开始就五六个人,后来,有居民看我们做操,也过来跟着学,没几天,大家都成了朋友。”王素兰说,现在,她的健身操队已有20多人,她是领队也是老师,“大家总做一种操多单调,我还要‘进修’,跑到公园里跟着其他健身操队学新操,再回来教大家,现在我们有拍打操、健步走……”

王素兰这么热情,队员们也很有劲,为了锻炼身体,大家风雨无阻,他们一致认为:“每晚做会儿健身操,治疗失眠很有效。”

如果您想加入王素兰的健身操队,请联系她,电话号码是15517979620。



## 活动预告

咱爸咱妈老友聚乐部欢乐社区行第四站  
明天,来金业路社区学食疗养生吧

□记者 杨柳

本周,咱爸咱妈老友聚乐部和《洛阳晚报》社区版联合举办的欢乐社区行活动将走进金业路社区,不仅为社区居民办理会员证,还邀请中医营养师王玉玲教大家食疗养生。

新会员入会有好礼,老会员推荐三名新会员办证,也可领取礼品一份。

活动时间:11月28日(周二)9:30至11:30

活动地点:老城区金业路社区活动室(金业路44号院,乘20路、45路、58路公交车

到金业路万安街口南下车)

现场活动:这一节公益课,中医营养师王玉玲将教大家食疗养生的方法,让大家吃得科学,吃得健康

温馨提示:会员需年满50岁,办证时请带上身份证、1英寸免冠照片一张,普通会员证收取5元工本费。下周,咱爸咱妈老友聚乐部欢乐社区行活动将走进高新区,请大家留意《咱爸咱妈》版上的相关消息或微信公众号推送的消息。



咱爸咱妈老友聚乐部微信公众号二维码



王素兰带着老友跳健身操