



夫妻结伴走进老年大学学习练武当武术

## 习武9年 晚年生活多彩又健康

“退休后的生活不追求惊天动地，平平淡淡过日子就好，健康相伴，快乐相随。”今年81岁的张瑞泰和75岁的老伴雷雨燕，退休后结伴走进老年大学学习太极拳、太极剑，两人不仅找到了晚年生活的乐趣，更找到了健康快乐的真谛。

■文、图/记者 罗毅



夫妻两人习武9年，生活健康快乐。

### 健康快乐 是最大的追求

除了义务教小区老人们习练武当武术，两人还在北京习练、展示武当武术。因为儿子在北京工作的缘故，两人经常去儿子那里住一段时间。平时，两人经常去北京的一些游园休闲。他们看到有人在公园里展示武术，很感兴趣。得知张瑞泰和老伴也在习练武术后，对方就让他们一起来练习。“我们经常在公园里习练太极拳和太极剑，也算是把武当武术展示给北京人民吧。”张瑞泰说。

张瑞泰说，这几年，他和老伴学习太极拳和太极剑，最大的收获便是身体好了，人更精神了。“人老了，也要学习，要有点事做。我们习练武当武术，身体好了，子女也高兴。”张瑞泰说，孩子们特别支持他和老伴习练武术，还经常给他们买运动鞋。

虽然岁数大了，但两人很潮，会玩微信，也会发朋友圈。“孩子们看到我晚上还在发朋友圈，就闹意见，说我晚上休息太晚了。”张瑞泰说，他最近迷上了一部电视剧，每天都要看完了才睡觉。

“退休后的生活不追求惊天动地，平平淡淡过日子就好，健康相伴，快乐相随。”这是张瑞泰的感悟。“根据我们自身的身体情况，习练武术加强自身锻炼，找到快乐，找到健康。”张瑞泰和老伴共同说道。



### 习武9年，练出一身精气神

上月底，来自市老年大学太极拳、太极剑班的几十名学员们在文化广场举行了一场汇演，以这种形式为上学期的课程画上句号。学员们表演太极拳、太极剑、功夫扇，展示自己半年来的所学，也展现了老年人的风采。在这些学员中，81岁的张瑞泰在表演中一招一式刚劲有力，步伐矫健，还能做一些高难度的动作。“精神状态这么好，一点都不像80多岁的人。”围观的市民纷纷点赞。

“我身体还好，生活也很规律，这些都是习练武当武术带来的好处。”张瑞泰对记者说。他出生于1938年，1977年来到十堰，为十堰的商业发展作贡献。2008年北京奥运会，张瑞泰在开幕式上看到了功夫扇的表演，顿时被迷住了，便开始学习功夫扇。2010年，他和老伴一起走进市老年大学，学习太极拳和太极剑，不知不觉中度过了9年习武生涯。

“我以前身体不好，到老年大学

学习武当武术后，感觉身体好多了。现在岁数大了，一些难度大的动作我做不了，但基础的武术动作都可以。”张瑞泰的老伴雷雨燕说。雷雨燕今年75岁，1971年来到十堰后，为十堰的审计事业奋斗几十年，她曾担任十堰市审计局总审计师。

张瑞泰和雷雨燕说，两人习练武当武术并不是为了参加比赛拿名次，主要是为了强身健体，老了也要学习，在习武中找到健康和快乐，是两人最大的初衷。

### 义务教小区居民习练武术

其实，当年张瑞泰来到十堰工作，和老伴有很大关系。雷雨燕1971年来到十堰参加工作后，张瑞泰还在武汉。因此，他经常在武汉十堰两地跑。“当年交通条件差，从武汉到十堰花费时间长，而且人也辛苦。”张瑞泰经常来看望妻子，没想到妻子单位的领导相中了他，想把他留在十堰。就这样，经过多次沟通，张瑞泰就留在了十堰。“我当时想，十堰环境不错，人也热情，留下来也行。”张瑞泰说。

和妻子在十堰安顿下来以后，两

人都一心扑在工作岗位上，爱岗敬业。“其实，这些都是受家里的影响，特别是受母亲的影响很大。”张瑞泰说，他母亲是一名普通的劳动者，1957年获得省劳动模范的荣誉称号，并代表普通劳动者到奥地利维也纳参加了世界妇女和平大会。

2000年，张瑞泰退休。第二年，妻子也退休了。两人退休后，为子女的事情忙活了几年。2010年，两人一起到市老年大学习练武当武术。在市老年大学里，两人的生活充实，还结

识了很多朋友。上课的时候，大家一起习练武术，平时也会组织一些活动。“生活很平淡，但健康快乐”，张瑞泰说。

在老年大学，两人是认真学习的学员；但是在小区里，两人当起了老师，义务教小区里的老人们学习武当武术。“现在，我们已经在小区里发展了近10名学员，把我们在老年大学里学的东西教给大家。”张瑞泰说，大家通过习练武当武术，不仅强健了身体，还增进了小区居民的友谊。

## 《我的退休生活》栏目征集线索

年轻的时候，你也许为支援十堰建设，从全国各地来到十堰。在工作岗位上，你兢兢业业，为十堰的发展贡献了自己的青春。退休后，你的生活依然精彩：你也许是一名摄影爱好

者，用镜头记录十堰的每一天成长；你也许是一名旅行家，用脚步丈量十堰的每一处美景；你也许还是一名志愿者，在街头劝导行人文明出行。

老年是人生的重要阶段，是仍然

可以有作为、有进步、有快乐的人生时期。为记录老年人的幸福退休生活，本报《老年周刊》征集“我的退休生活”故事，反映老年人退休后生命不息、追求不止的良好风貌，展示老年人发挥余

热，为社会、为人民作出的新贡献。欢迎老年人踊跃分享自己退休后的故事，您可以把自己的故事写在纸上，送到十堰晚报《老年周刊》栏目，也可以通过邮件发送到14920067@qq.com。