

时下,练瑜伽不再是年轻女性的专属,这个群体包含老年人、年轻男性、快节奏人士,他们因共同的爱好走到一起——

让生活变得“柔软”

“我精神变好啦!”“我有了社交圈子!”如今练瑜伽,不再是年轻女性的专属,他们当中,有老太太,有年轻小伙,有全职家庭主妇。他们因为瑜伽走到一起,改变了生活,收获了健康和愉悦。昨日,记者和几名瑜伽爱好者聊天,分享了他们快乐的“瑜伽生活”。

“姐妹花”结伴练瑜伽 看不出她们60多岁

柔软的身姿,不费劲地完成各种瑜伽动作……如果不说,很难看出冯丽娜已经64岁了。她对瑜伽的热爱,以及坚持锻炼的毅力,丝毫不亚于年轻人。

去年,冯丽娜和她3岁的姐姐结伴练瑜伽,成了漳州瑜伽界的一段佳话。刚开始,冯丽娜的姐姐因为身体不好,听人说练瑜伽能锻炼身体,便拉着冯丽娜一起练。

“以前觉得练瑜伽的都是年轻人,不感兴趣。但姐姐想挑战一下自己,帮我把学习的费用、装备全都准备好了,我不好好练就辜负她了。”冯丽娜说,姐妹俩从基础的入门动作入手。一些动作看似简单,但要做到位也不容易,通常一个体式做下来满身大汗。

“开始有畏难情绪,但每次练完感觉全身特别放松,就一次次坚持下来,并变成了一种习惯,成为生活中不可割舍的一部分。”冯丽娜说,每学完一阶段,她们就总结这阶段的感受和变化,还把学习的动作细节画出来并做出来,以此巩固学习成果。

“自从练了瑜伽,人家都说我们姐妹俩体态变好了,人也更精神更



冯丽娜(左)和姐姐一起练瑜伽

年轻了。”冯丽娜高兴地说,除了身体上的变化,更多的是心态的变化。由于练瑜伽需要专注,需要静心平和,这让她不断调整情绪,更乐观、积极地面面对生活,让自己充满正能量。

“母子档”一起练瑜伽 胖男孩成“柔软瘦子”

在瑜伽室里,一个身材高大,留着一头长发的大男孩格外惹人注意。他叫颜铠,今年23岁,大学毕业后从事摄影工作。三年前,他妈妈听说练瑜伽能锻炼身体,便拉着他一起练。

“我妈拉我来的时候我不是很接受,觉得瑜伽是女生练的,我一个男生加入其中很尴尬。”但为了陪妈妈,他勉强接受了。没想到,“母子

档”成为瑜伽馆里一道独特的风景线。后来妈妈因为工作忙没有继续练,颜铠却坚持下来了。

“我身高1米81,刚练的时候是个胖子,230斤,当时很多人调侃我,练下去会变成‘柔软的胖子’,但我在练瑜伽的过程中,通过调整饮食和生活方式,不到两年瘦到140斤,现在我是‘柔软的瘦子’。”颜铠笑着说,练瑜伽让他学会身材管理,拥有了好身材的他变得更自信,还在练的过程中收获不少哲理,“比如一些体式要求比较高,而我不懂得循序渐进,偏执地想要在短时间内掌握,因此受过伤,这使我明白了不能浮躁,欲速则不达的道理。对我来说,瑜伽不但修身,也修心。”

如今,颜铠还考取了瑜伽教练

资质,兼职教授学员,希望把自己从瑜伽中的收获分享给更多的人。

走出“围城”练瑜伽 遇见更好的自己

45岁的李春说,自己之前的生活圈子很小,每天照顾孩子,做家务,几乎没有社交圈,只活在自己的“围城”里,“我很少开口和别人交流,孩子刚上大学那会儿,有时一整天都没说话,感觉很压抑。”

一次偶然的机会,李春接触了瑜伽。坚持锻炼后,她认识了很多朋友,积极参加学员组织的各种户外活动、沙龙等,逐渐开阔眼界,性格也变得开朗外向。她说:“我暗淡的生活焕发了光彩。大家在一起相互学习,相互鼓励,相互感染。”

和李春一样走出“围城”的,还有23岁的林玉玲。她在单位做后勤,工作量巨大且琐碎,每天感觉压力特别大,十分烦躁,没办法自我调节。“练瑜伽一段时间以后,我心态调整了,变得心平气和,能耐心与人沟通,工作也做得更细心,失误减少了,状态就好了。”林玉玲说,工作的问题解决了,她也敞开心扉,尝试不同的生活方式,接触不同的人,遇见更好的自己。

他们的人生故事各不相同。“瑜伽其实只是一个中介,通过合理的运动,调整心态和生活方式,从而变得更美丽、更阳光、更自信,也收获身心健康。”瑜伽教练彭彭说。

◎本报记者 周杨宇 文/图

百姓故事

流浪男子“闭口”12年终于说话

市救助站人员寻亲助其与家人团聚



要回家了,救助站工作人员帮助何清河(音译,右一)整理衣裤。

本报讯(庄文剑 文/供图)12月17日,“闭口”了12年终于说话的流浪人员何清河(音译),在漳州市救助站工作人员的寻亲和护送下,回到广东省江门市新会区双水镇,与家人团聚。

2008年5月20日,有群众在市区发现一疑似精神病人的男性流浪者并报警。民警将该流浪者送往漳州市救助站。救助站工作人员在询问身份信息未果后,先将其以无名氏托养在市福康医院。期间,救助站工作人员多次询问流浪者身份,但由于对方精神恍惚,眼神木讷,长时间不开口说话,无法获悉身份信息。

在市福康医院工作人员的悉心照料下,流浪者逐渐习惯了这里的生活,但一样不开口说话。“长期这样下去也不是办法,必须尽快查找流浪者的身份信息,找到他的家人,让他们早日团聚。”救助站相关负责人说。可是没有任何身份信息,寻亲犹如大海捞针。为了让流浪者恢复交际能力,甚至说话能力,工作人员想尽办法极力和他沟通,并利用面包等食物引导其说话,希望能够唤起他的一些记忆。

在救助站工作人员长时间的努力下,事情出现了转机。2019年10月,流浪者终于开口说话。工作人

员趁势询问他的身份信息。在交谈中,流浪者支支吾吾称他名叫何清河(音译),父亲叫何工(音译)。工作人员从他的口音判断他是广东潮汕一带人。凭借这个信息,他们于2019年11月将流浪者的姓名、提供的信息,加之他的近照,推送到《今日头条》寻亲平台,寻亲范围主要推送广东一带。

2019年11月底,寻亲平台出现反馈信息:广东省江门市一名何姓男子自称是流浪者的邻居,并提供了流浪者的真实名字等基本信息,还提供了自己的联系方式。寻亲平台的民警根据“好心邻居”提供的信息,在公安系统中查出流浪者资料,找到其身份信息、家庭住址、亲人信息。市救助站工作人员根据已知的信息联系上流浪者的父亲。工作人员和对方沟通了好多次,对方称自己的儿子已经走失了好久,不敢确认。为此,漳州市救助站配合广东有关方面的救助站,为他们父子做DNA亲子鉴定,结果为父子关系。

温暖2020

走神致车失控撞隧道

两驾驶员肇事逃逸被处罚

本报讯(洪火眼 黄小红 文/图)12月17日下午,漳州高速交通执法二大队二中队查处两起损坏高速公路路产未报告案,追回路产损失共7840元。

12月7日,执法人员在巡查过程中发现,沈海高速漳浦路段鼓志山隧道内有两处水沟侧墙被撞坏,都有留下车辆刮擦的痕迹。在现场,执法人员没有发现肇事车辆,也没有接到报警电话。随后,执法人员开展路产损坏追偿工作,到漳浦收费站监控中心查看隧道内录像,按判定的时间对路过车辆逐一排查,最终锁定

闽D和赣F牌照的两辆嫌疑货车。这两辆货车在不同的时间段,不同的地点发生隧道内撞侧墙事故,为单方引发事故。最后,在交管部门的协助下,执法员获得了车主信息,并告知两车的驾驶员。

12月17日,执法员与肇事驾驶员一起到现场,对路产损坏项目进行核实。之后,两名驾驶员均缴纳了路产赔偿费,并各自接受500元的行政处罚。经了解,两名驾驶员都是夜班长途跑车,凌晨经过事故路段时,一时走神发生撞隧道侧墙事故。



执法人员在勘查现场

农用车掉落十六米深沟

消防员急救被困司机

本报讯(记者 庄文剑 通讯员 林明生 邱清津)12月17日下午4时许,在长泰县林墩工业区一条狭窄小路上,一辆行驶的农用车突然掉落16米深的水沟,司机困在变形的驾驶室。路过的村民报警。当地派出所迅速调来一辆吊车进行协助施救,由于没有破拆扩张工具无法解救被困司机,随即拨打119求援。长泰县消防大队人员赶往40多公里外的事故现场展开营救。

农用车“四脚朝天”,所幸掉落处离沟底水面还有数米距离。消防员发

现沟底地形较为复杂,只能通过绳索把器材慢慢往下送。消防员与现场一名医护人员携带救援器材到达沟底,只见农用车仰翻在沟底水面边缘地带,为防止二次事故发生,消防员随即对车辆进行固定处理。营救期间,消防员一边对车辆进行破拆扩张,一边对救援现场进行观察,尤其是车身的稳定,预防车辆在破拆时震动翻倒。经过近10分钟的破拆,被困司机获救。经现场医护人员简单处置后,被用担架抬上救护车,送往医院救治。目前,事故的具体原因相关部门正在调查。

离家十几天衣着单薄

男子在高速公路发抖行走

工作人员帮其回家

本报讯(记者 周杨宇 通讯员 庄泽彬 黄雅惠)12月17日上午8时22分,厦蓉高速南靖丰田所工作人员发现一名戴草帽、穿短裤的男子在高速公路行走,立即上前制止。

该男子自称姓吴,云霄人,打算从高速公路走回家。工作人员将其带到便民服务区休息。看到男子穿短裤,在寒风中一直发抖,工作人员拿来电暖器给他取暖,并拿来长裤让其穿上,还从食堂打来早餐。饭后,该男子慢慢缓了过来,但依然无法说出家

庭情况,只报了一组一直没人接通的电话号码。工作人员报告当地派出所协助处理。民警到场后,和工作人员反复询问,该男子终于说出了自己和家人的名字。半个小时后,民警终于拨通电话,对方称是该男子的大哥。12时58分,该男子的家属驱车来到高速南靖丰田所。家属称,该男子离家出走十几天了,说要去东山玩,可一直找不到他。15时17分,家属给工作人员发信息,称男子已安全到家,并再次感谢。



卢武生在火神山医院前留影

第909医院神经内科主任卢武生:

荣获全国“杰出神经内科医师”

本报讯(黎斌 李清金 文/供图)日前,第909医院神经内科主任卢武生获评全国“杰出神经内科医师”称号,消息传来,单位领导、同事纷纷祝贺他。

2001年,卢武生从原第一军医大学硕士毕业,扎根临床一线30多年来,在医德医风、医疗技术、科研创新、学科建设等方面均有突出表现。作为学科带头人,他坚持军事效益、社会效益并重的原则,针对近年来部队野外训练中颅内感染、热射病等疾患发病高、脑损伤重、致残致死率高;社会上脑血管病发病率死亡率高、年轻化趋势的特点,将急性脑卒中和神经危重症救治作为科室建设的重点,在福建省内较早建立了规范化的神经内科重症监护病房,开展了卒中单元建设和急性脑卒中血管内介入治疗。他所在的神经内科每年举办卒中120学术研讨会、东南神经重症学习班,被中华医学会神经重症学组列为福建省NICU建设水平数据调查定点单位,2017年7月被评为国家级综合(高级)卒中中心。

作为一名军队医务工作者,卢武生坚决服从命令、听从指挥。2003年,

他参加了医院赴京抗击非典医疗队。在小汤山医院的近两个月时间里,他是十病区年龄最大的一线值班、救治医生,克服了自身结肠炎、肛瘘等疾病困扰,成功救治了病情危重的“小汤山四兄弟”,被邀请到中央电视台参加抗击非典胜利晚会,接受了主持人倪萍的专访。今年1月新冠肺炎疫情暴发后,他四次向医院党委请战,后被任命为医院军队支援湖北医疗队队长。进驻武汉火神山医院后,他被分配到感染四科二病区任医疗3组组长,带领全组人员敢挑硬仗、敢啃硬骨头,经常连续数天轮轴转。之后,他参与组建综合科并担任副主任,在九小时内完成全科床位展开、仪器调试,当晚开始收治患者。每次遇上急危重症抢救,不管多晚他都到场,有时通宵抢救后次日仍照常上班。他参与的抢救成功率高达99.9%。在火神山医院期间,卢武生充分发挥自己的急危重症患者救治特长,培训科室人员学习呼吸机、高流量呼吸湿化治疗仪、心电图机使用和病历判读,同时开展了干细胞移植、康复治疗血浆治疗新冠肺炎和氯喹加阿奇霉素治疗顽固性核酸阳性患者。

山乡孩子获赠羽绒服

冬至来临,天气寒冷。12月18日,福建鑫圣意医疗科技有限公司一行人前往云霄县下河乡,开展校园献爱心送温暖活动,向卧龙、金坑、仙石、石屏等小学的孩子捐赠304套羽绒服,价值6万余元。

吴炳章 摄影报道



志愿者送爱心汤圆



12月18日一大早,芗城区九龙社区志愿者搓汤圆、煮汤圆,为现场居民送上一碗碗热气腾腾的汤圆。志愿者们还上门为该社区“五保户”“残疾人”“烈军属”等人员送上爱心汤圆,祝他们健康、长寿、平安。

记者 周杨宇
通讯员 温欣朱 艺丹 摄影报道

手机成“农具” 村民变“主播”

▼12月19日,在龙海市程溪镇,一村民在做直播带货,销售自产的多肉植物。随着直播带货的快速发展,

手机正成为农民的“新农具”,直播成为“新农技”。

陈建和 摄影报道

