

自律,让生活更加多姿多彩

本报记者 吴茗 于悦 马贺 韩玉红 实习记者 吴海琦 朱迅 陈璐

社会调查

有人说,自律是一种优秀美好的思想品质,它是打开成功大门的钥匙;有人说,自律是一种健康向上的生活态度,它会让人生变得更加自信和精彩。在当下,自律的生活让人们的目标和理想变得更为清晰且强烈,并持之以恒地去努力。连日来,记者走进普通民众的生活,感受他们从自律中得到的快乐和幸福……

“打卡”开启自律生活

近来,在各大网络平台上,一股自律“打卡”新潮流吸引了不少年轻人参与其中。健身、养生、学习、理财、规律生活……各式各样的“打卡”让很多年轻人互相监督、鼓励,一起培养自律的好习惯。

今年28岁的刘珊珊就是这个“打卡”新潮流中的一员,经过一年多的坚持,她逐渐从“躺平”转向自律,生活已经发生了很大转变。

刘珊珊表示,“想自律却又缺乏自制力”是很多年轻人的烦恼,有时需要借助一些外力来帮助自己养成良好的习惯。于是,她和两个闺蜜一起建了个群,选了几件比较容易做到的事,并定下了坚持21天的初步计划。

“我们从最简单的早睡早起,每天八杯水开始,一点点让生活变得更健康更有规律。最开始的三五天比较容易坚持,后来就有些动摇,如果是我自己在做就可能放弃了,但是有人和自己一起坚持就不一样了。”每天把“打卡”结果发到群里,对于刘珊珊来说是一种鞭策,给了她坚持的动力。

虽然过程艰难,但是这21天坚持下来后,刘珊珊觉得自己尝到了自律的甜头。睡眠质量好、白天的学习效率更高、精神头也更足了,于是“打卡”小队开始寻找新的目标。“这几年大家对健身越来越重视,我们也不想落后,所以就决定利用碎片时间做运动,每天坚持10到15分钟,练3天休1天。”

“现在网上有很多健身博主,也有健身视频可以跟练,还有直播,真的很方便。我们根据自己的实际情况选了一套新手适用的健身视频,跟着课表每天练,用运动手环记录数据并截图发到群里。”由于没有运动基础,刘珊珊和闺蜜都觉得每天这十几分钟有些难熬,多次想打退堂鼓。“我们互相盯着对方‘打卡’,谁也不能落下,咬牙坚持了两个月左右,开始觉得运动这件事没有那么痛苦了,出了汗之后神清气爽,非常舒服。”

渐渐地,她们的运动时间和强度逐渐增加,并开始学着做营养餐补充体能。刘珊珊

说:“这一年多我大概瘦了10斤,我闺蜜也瘦了很多。大家的身体素质都越来越好,以前我总感冒,现在很少生病了。”

就这样,“打卡”让刘珊珊开启自律生活,在养成良好习惯的同时也能更合理利用时间。她自豪地说:“我利用业余时间学习了喜欢的民族舞和琵琶,而且今年也顺利地拿到博士录取通知书。现在这些习惯已经成为我生活的一部分,不再需要刻意强迫自己,自律让我体会到更高层次的快乐。”

健康生活从自律开始

“咚咚锵!咚咚锵!咚咚锵咚咚锵!”无论春夏秋冬,清晨的长春市儿童公园里始终是热闹非凡的景象。从公园的正门进入,便是一年四季永不缺席的秧歌队,身穿华服的人们组成一支浩浩荡荡的长队踩着鼓点,欢快地扭起了粗犷、欢快的东北大秧歌。

“别看我们年纪不轻了,可个顶个儿地棒,单拎出来都能拿得出手,无论是身段、舞姿还是表情都到位!”一曲舞罢,活动开筋骨的秧歌队员纷纷停下脚步休息。今年67岁的于国英介绍说,公园里有好几支秧歌队,成员有男有女、有老有少,只要不下雨下雪,几乎每天都出来锻炼。“现在生活好了,我们老年人退休之后也没啥事,就图个身体健康、心情舒畅,这大秧歌一扭起来,感觉浑身都轻快了!”于国英笑着说,自从加入了秧歌队,他和队员们的作息就变得非常规律,每天早上吃完饭就相约到公园来扭一个多小时,从不耽误。“我们这秧歌一扭起来,大家伙就不自觉地秀出最美的姿态,我们是越扭越有自信、越来越有活力,感觉自己年轻了20岁!”

顺着公园小路往里走,一路上广场舞、健身操等各类健身队伍分散在由树木、景观隔开的一个个区域内,欢快的歌曲、轻盈的动作和幸福的笑容成为公园里最美的风景。

“先绕着湖边走两圈当作热身,然后跟着健身操队一起跳操,跳完操再跑几圈,最后伸伸筋、压压腿,做做拉伸运动。偶尔,还会和同事约上一起来公园打打羽毛球、扔扔飞盘什么的。总之,每天的健身内容十分丰富。”今年27岁的胡雨婷每天上班都会路过儿童公园,她特别爱好健身。在她看来,坚持每天锻炼对身体大有好处。“公园里有年轻人组成的健身操队,大家在网上找的旋律轻快、节奏感强的伴奏曲,跟着短视频学习动作,因为发力点好,肩颈、腰腹、手脚、臀腿都带动起来。跳完两三首曲子就会浑身发热,不仅达到很好的健身效果,还会让烦恼烟消云散,开启一天的好心情。”

除了上班之前健身,胡雨婷每天晚饭后也会到公园里散步。她表示,现在越来越多的年轻人因为不良饮食习惯、心理压力等



现在越来越多的中老年群体开启了自律生活,锻炼身体,提高生活质量。

原因出现血管堵塞、血脂高、尿酸高等问题,自律的生活习惯和适当的运动不仅能强身健体,还可以舒缓情绪、缓解压力。“现在有很多短视频、直播都会讲解如何科学有效地健身,而且有健身操、瑜伽和简单的力量训练等运动,无论在家还是在外面都可以做。每天抽出点时间全身心投入跳个操,放飞一下自我,不只身体会更健康,血脂、血压这些数值也能得到有效控制,身材也会越来越好,人也会更快乐和自信。”

自律健身引领时尚生活

能够拥有一副硬朗的好身板,是健康生活的基础。随着人们对健康的重视程度逐年提高,加入到健身队伍中的人也越来越多。

每天早上5点50分,伴着缕缕晨光和欢快鸟鸣,在长春市胜利公园的休闲广场里,就会准时出现晨曦健身队的身影。长春市晨曦健身队的规模在全省健身操舞晨练队伍中也是数一数二的。自律健身,成为许多队员早

已养成的好习惯,几乎每天都有二三百人来到这里跳健身操。10分钟的热身后,随着动感的乐曲,6点准时开始跳操。

晨曦健身队队长张春玲领操,动作娴熟,充满活力。很难想象,眼前这位身材修长匀称的领操员已经58岁了。每天清晨到胜利公园领操,张春玲都会换上一身运动装,化上精致的淡妆,开启一天的好心情。张春玲看起来比大多数同龄人要年轻许多,这要归功于她跳了十多年健身操。特别是担任晨曦健身队队长后,她以身作则、风雨无阻,让队员们有了365天全年无休的健身好去处。这种打不动的健身精神,也使“晨曦”远近闻名。

张春玲是一名舞蹈老师。15年前,她在晨练时发现,一些健身操舞只适合中老年人。如何找到一种老少皆宜的健身动作?她系统学习了中医理论,结合自己的舞蹈基础,编创了数十个曲目的健身操舞。随后,开启了带领队员们自律健身的生活。值得一提的是,因为对张春玲的认可,现在晨曦健身队有三分之一是男队员,从20多岁到70多岁都有。队员周筠跟随着张春玲健身多年,腰腿疼

的老毛病得到了缓解。

一些队员因为种种原因,不能每天都到公园健身。为了让大家保持自律健身,张春玲将健身操动作录制成视频发到微信群里,使大家随时随地都能健身。“女孩子都想年轻,爱漂亮,跟着晨曦健身队练了一阵儿,我感觉自己的心态和精气神儿更好了。”市民孙女士说。

作为国家级非遗项目陈氏太极拳传承人,通化市太极拳协会主席李霞也是自律健身的引领者。自2005年以来,李霞每年自费近万元,前往中国太极拳发源地——河南温县陈家沟学习深造。每天坚持在蒸笼一样的练功厅里练习十几个小时,一天下来衣服都能拧出水。

学有所成后,十余年来,李霞一直坚持现场教学、网络教学和电视教学三位一体的教学形式传授太极拳。随着抖音、快手等短视频平台的兴起,李霞将太极动作剪辑成短视频进行发布和分享,帮助越来越多的太极拳爱好者自律学习、打卡。

自律让退休生活更加精彩

“自律是一种力量,也是一种享受,它让我们的退休生活变得更健康、更充实,更快乐。”吴志学退休前是大学教师,退休后,坚持绘画成了他的习惯与爱好。于他而言,这种快乐源于自律。

“刚退休那会儿,还真是有些不适应,忽然有了大把的空闲时间却不知道做些什么,在家里闷了一阵子,人也上班时精神了。有一天,我女儿和她画油画的好朋友搬到家里一个木质画架,还有很多大大小小的画板、颜料和名画书籍。女儿说她喜欢油画,让我也学着画油画,摆到家里好看。”吴志学告诉记者,他知道女儿就是怕他退休生活乏味,让他忙起来。

对于绘画,吴志学有一定功底。退休前,他所从事的工作是生物绘图。多年来,他在授课的同时,一直从事生物制图工作。在他的笔下,有栩栩如生的珍稀动物,也有惟妙惟肖的野生植物。

“生物制图重在对于结构和线条的把握,但油画对于我来说,可是全新的领域。”看着这么多的油画材料,吴志学琢磨着不能浪费掉,于是开始潜心研究起油画来。“大概一个月的工夫,我的第一张油画完工了,老伴和女儿特别喜欢,我们去画材店里装裱了边框,又买了一些画材。”不知不觉中,吴志学的退休生活变得规律起来,每天画两个小时的油画成了习惯,而这种自律生活也充满了期待和乐趣。

“人都有惰性,但是掌握了自律这个密码以后,很多阻碍你成长进步的困难就会迎刃而解。坚持不懈地做下去,你还会发现自己也能创造很多以前不敢想象的奇迹。”在吴志学看来,自律会让生活变得越来越美好,孜孜不倦生活,精彩无处不在。

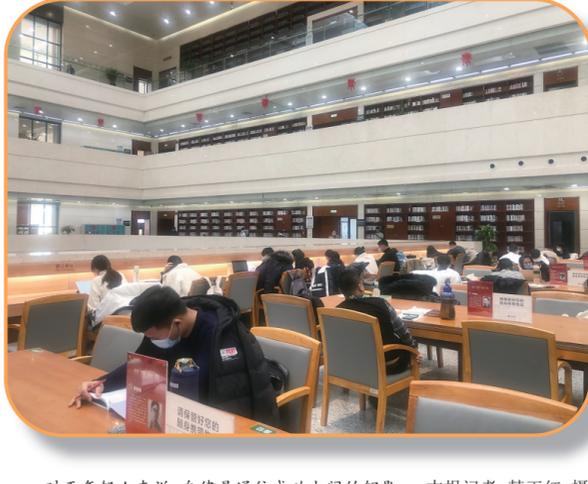
(本版图片除署名外均为资料图片)



李霞自律健身的同时,也在通过线上线下的方式带动更多人参与太极拳运动。



许多市民每天都来公园扭秧歌。 本报记者 马贺 摄



对于年轻人来说,自律是通往成功大门的钥匙。 本报记者 韩玉红 摄



张春玲坚持每天带领长春市晨曦健身队的队员们晨练。



不少老年人表示,自律能让生活更规律更健康。



疑惑我来解,烦恼我来排。深度挖掘新闻细节,全面剖析事实真相,为您澄清谬误。扫一扫,加入我们,关注我们,共同关注身边的社会热点问题。