

我在老年大学练瑜伽

岁月风声

●章荣芳

退休后，昔日的同事和姐妹们都去上老年大学了。经她们反复地游说，没有上过高校的我，也准备去当回“大学生”。

开学那天，和同事李女士、朋友小陶，我们一道来到老年大学报名。报名处喜气洋洋，欢声笑语，好不热闹。当年的同学艳红和爱霞也来了，那边还有几位老乡也在。我向老师询问报名事宜，老师递给我一张这学期的课程表，课程表上排有舞蹈班、音乐班、瑜伽班、美术班、时装表演班、健身球班……课程还真不少，我选择了瑜伽班。老年大学提供了这个机会，让我们走近了瑜伽。

每周三是瑜伽课。学员们这天都早早地来到练习大厅，整整齐齐地放好瑜伽垫，静坐在瑜伽垫上，等候老师的到来。记得上世纪90年代初，中央电视台曾播出一档节目《慧兰瑜伽》。播出的是张慧兰老师穿着色彩缤纷亮丽的花冠、衣裳，坐在海边的崖石上，引导大家做瑜伽。阳光照在她古铜色的脸上，海风吹拂着她的头发，她轻柔的动作和悠扬的音乐融为一体，有一种仙女飞天的感觉。慧兰老师用香港口音的普通话说道：“瑜伽语音冥想为您减轻压力，带来内心的安宁快乐。”在当年，这些都是令人耳目一新、赏心悦目的，激发起我浓厚的兴趣。原来还有这么一个美丽多彩的瑜伽世界。

教瑜伽的，是位中等身材的美女老师。她和蔼可亲，教学专一认真。第一节课时她给我们讲解了理论知识，让我们了解到瑜伽究竟是怎样的一项运动，同时还介绍了瑜伽的一些基本规则以及饮食、着装等等。我们的江班长是我的老乡，别看她长得纤瘦却很精干，讲话利落，干事利索，非常能干。

瑜伽课上得很专业。譬如学习“弓式”形体练习，弓式训练要求大家能够拉伸脊椎，打开胸部和肩膀，增强背部力量。先俯卧，双脚打开与肩同宽，屈双膝，

双脚跟尽可能地靠近臀部；双手向后抓住脚踝外侧；呼气，抬高大腿向上，小腿向后推，膝盖朝向正后方；展开胸腔和肩膀，眼睛平视前方，颈部后侧放松；保持3-5个呼吸。张老师强调在瑜伽中，正确的呼吸是很重要的。既是为了达到维持和增进健康的目的，同时也是作为达到瑜伽冥想状态的方法。随着她的讲解，我们跟着练了起来。

刚开始的时候，我感到身体很僵硬，大部分动作都做不到位，全身肌肉也处于比较紧张的状态。随着老师打开轻柔、舒缓的背景音乐，配合着一个个动作口令，以她舒缓的语调告诉我们，“放松，放松你的身体，放松你的心灵，感悟痛苦的时候，就会慢慢的品味着宁静，身心的改变是那样的真实和真切”，“不要太注重动作的力度，慢慢的循序渐进，但要注意动作的规范，不要勉强自己，只要在自己的身体承受范围内，有感觉去练习，只要你持之以恒地练习，总有一天你能做到，呼吸和动作的配合很重要……”不知不觉中，大家渐渐地放松了下来，在背景音乐的熏陶下，每一个学员的身心都得到了舒展和放松。

经过几节课的练习，让我觉得身体变得柔软，肌肉疼痛也逐渐消失了，有些动作做得像那么回事。这让我感觉这项运动可以让我们的内心平和，身体放松，以更加坦然而乐观的心态面对生活。

瑜伽不但神秘，而且神奇。当你真正走近瑜伽之后，你会发现，原来瑜伽是那么一个广阔的领域，她带给我们的不仅是身体的锻炼，更是一种生活方式的回归。悠扬悦耳的瑜伽天籁，让我们的内心体验到无比的安宁与喜悦。

荆江文艺

第493期

章荣芳

从黄山景区一路北行，不多时，路变窄，视野也跟着错综复杂起来，沿途山川秀美、林壑幽深、绿水映带。车轮滚滚向前，美景在后视镜里飞速地变形、畸化，妻子不住地问我开这样的路害不害怕。身为驾驶员，我又岂能轻易言怕，深呼吸，扯扯嗓子，“怕什么，我可不是吓大毕业的。”我信誓旦旦，原以为妻子会信以为真，但从她脸上堆满的愁容，我知道她不放心的。后来才得知，这段路竟是号称皖南川藏线的“江南天路”，回放一路F1方程式赛车式的驾驶，真替自己捏了一把汗，要知道一家子都在车上。

车行大约一个小时，道路和我的心情一样敞亮起来，不知何时儿子也从睡梦中醒来，妻子的脸色也舒展开来，导航指示下一个旅游目的地近在咫尺，旅行时的心情就像春风吹皱的池塘，忽高忽低，到达目的地的那种兴奋很快弥补了沿途的劳苦。

熄火、停车，“宝峰岩”三个鎏金大字赫然矗立眼前。抬眼扫描，松风阵阵，云遮雾绕，大有青城之幽秘。侧耳细听，水声潺潺，鸟鸣啾啾，一派花果山似的生机，好一处江南宝地，我已经迫不及待要一探究竟。

穿过景区大门，迎面就是一眼望不到头的阶梯，好家伙，这是要考验游人的胆量和体力啊。没办法，无限风光在险峰嘛，既然要领略大美自然，吃一些苦头也是值得的。拾阶而上，脚下青石条让我眼前一亮，大小组合得恰到好处，这一点与很多景区千篇一律的水泥路相比，

什么是幸福？你不止一次地问我。我看看你茫然的表情，告诉你，你心安吗？心安就是幸福！心安就是幸福！因为心安时，你没有心的彷徨与纠结，因为心安时，你没有心的挂碍与焦虑，因为心安时，你能享受着心若止水

无限风光在险峰

旅游采风

●薛军



显得格外用心。不多时，路分岔，一座灰砖垒砌的小桥森森而立，它那长城般的坚毅，放在此处连接蜿蜒险路，真是英雄得用武之地。站在桥上，回想起中学课本徐志摩于康桥的那份惆怅，“轻轻的我走了，正如我轻轻的来；我轻轻的招手，作别西天的云彩。”多好的美景，多年的相伴，可是一朝分别，免不了要心雨直下。一阵恍惚，还好有飞瀑砸击石头提

醒我这里是宝峰岩。继续向上，山路忽平，流水也变得慢条斯理，原来这里暗藏一处平台，难道大山知道游人累了，需要休息？于是，放下抱在手中的相机，让我和游乐园的熊大熊二来一个熊抱，感谢作者的有心安排啊，让我们大人能劳逸结合，也让儿子能找到属于他的快乐。

复往上行，山路愈加逼仄陡峻，放

永远相伴，永不走失，幸福就是让躯体把灵魂宠爱成天使。只要如此，你就是一个心安而幸福的人！你幸福吗？别再去问别人，问你自己吧，答案就在你的心态和举手投足间，因为只有你自己，才能营造你自己满满的幸福！

眼俯瞰，远处的来路变得细如发丝，山下的车子如同火柴盒一个个排列整齐，景区的大门不声不响，早已躲了起来，看来我们是被“幽禁”了，这时候妻子胆怯，提醒早些下山，我安慰她凡是要经得住考验，或许，再坚持几步，就能有大收获。统一了想法，继续向前，不多时，眼前一亮，好一派世外桃源的仙境，那层叠的梯田泉池，如翠玉般镶嵌山峦。想起《红楼梦》开宗明义写宝玉的来历，“原来女娲氏炼石补天之时，于大荒山无稽崖练成高经十二丈，方经二十四丈顽石三万六千五百零一块。娲皇氏只用了三万六千五百零一块，单单剩了一块未用，便弃在此山青埂峰下。谁知此石自经煅炼之后，灵性已通——”。这宝峰岩莫不是也沾了点天精地灵，要不然，这里的山水又怎会飞泉如雪、堆雪似玉，不尽天机倾泻而下，难怪朋友极力推荐，皖南“小九寨”果然名不虚传。忙拿起手机一通狂拍，不需三分法，也不用九宫格，面对这样的景色，考虑那些摄影技巧纯属多余，因为只要入得镜头，随手一拍就是美图。有人谓富贵险中求，投资里风险越高，收益越大，看来一点不假。宝峰岩就是一处让你冒“险”后收益倍增的灵山秀水，如有机会，下次再约。

有一种幸福叫心安
诗路花雨
崔国银

个人所得税新政二十问(一)

1. 此次个人所得税改革要点有哪些？

一是将主要劳动性所得项目纳入综合征税范围。将工资薪金、劳务报酬、稿酬和特许权使用费4项劳动性所得纳入综合征税范围，实行按月按次分项预缴、按年汇总计算、多退少补。
二是完善个人所得税费用扣除模式。一方面合理提高基本减除费用标准，将基本减除费用标准提高到每人每月5000元，另一方面设立子女教育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息或住房租金、赡养老人等专项附加扣除。
三是调整优化个人所得税税率结构。以现行工薪所得3%-45%七级超额累进税率为基础，扩大3%、10%、20%三档较低税率的级距，25%税率级距相应缩小，30%、35%、45%三档较高税率级距保持不变。
四是完善涉外税收政策。将居民纳税人的居住时间判定标准从满1年调整为满183天；对个人以获取税收利益为主要目的，不按独立交易原则转让财产、在境外避税地实施不合理商业安排等避税行为，增加反避税条款。
五是健全个人所得税征管制度。对综合所得按年计税，实行“代扣代缴、自行申报、汇算清缴、多退少补，优化服务、事后抽查”的征管模式。
六是推进个人所得税征管配套改革。推进部门共治共管和联合惩戒，完善自然人税收管理法律支撑。

2. 此次改革为什么将基本减除费用确定为5000元/月？

5000元标准是经认真测算确定的。基本减除费用是纳税人的一项生支支出扣除。将综合所得基本减除费用标准确定为每人每月5000元，全年6万元，经过了大量测算和研究论证。据统计，2017年我国城镇居民人均消费支出为2037元/月，按国家统计局公布的平均每一就业者负担1.9人的负担系数计算，城镇就业者人均负担的消费性支出约为3900元/月。考虑城镇居民消费支出的增长因素，按照7%的平均增长率测算，2018年城镇就业者人均负担的月消费支出为4200元/月。此次改革将减除费用标准提高到5000元/月(每年6万元)，为今后几年居民消费性支出的增长预留一定空间。

3. 从今年10月1日起，工资薪金所得项目先执行5000元的基本减除费用标准，如何操作？

10月1日起执行5000元的费用扣除标准(俗称起征点)，指的是扣缴单位10月1日后实际发放工资时适用5000元的新标准。按照税法规定，扣缴义务人支付工资计算税款后，次月15日内向税务机关办理扣缴申报。
综上，扣缴单位10月1日后向纳税人发放的工资薪金，按照5000元/月的费用扣除标准计算个人所得税，10月1日之前向纳税人发放的工资薪金，仍然按照3500元/月的费用扣除标准计算个人所得税。

4. 综合所得的税率表有哪些调整？

在维持7级超额累进税率不变的基础上，进一步拉长3%、10%、20%三档较低税率对应的级距，同步缩减25%税率的级距，30%、35%、45%三档较高税率的级距维持不变。这样处理：一是7级税率可以较好地实现公平和效率的统一。税率级次过少，不利于精准调节收入分配。二是扩大中低档税率级距，进一步降低中低收入者的税负，解决此前纳税人收入小幅增加适用税率急剧攀升的问题。

税率表(以下称个人所得税税率表一)优化后，绝大多数纳税人实现全面减税，其中，中低收入群体减税幅度较大，高收入群体减税幅度相对较小，更好地发挥税收调节收入分配的作用。

个人所得税税率表一(2018年10月1日后适用)

级数	全年应纳税所得额	税率	速算扣除数
1	不超过3000元的	3%	0
2	超过3000元至12000元的部分	10%	210
3	超过12000元至25000元的部分	20%	1410
4	超过25000元至35000元的部分	25%	2660
5	超过35000元至55000元的部分	30%	4410
6	超过55000元至80000元的部分	35%	7160
7	超过80000元的部分	45%	15160

工资薪金所得适用税率表(2018年10月1日前适用)

级数	全年应纳税所得额	税率	速算扣除数
1	不超过1500元的	3%	0
2	超过1500元至4500元的部分	10%	105
3	超过4500元至9000元的部分	20%	555
4	超过9000元至35000元的部分	25%	1005
5	超过35000元至55000元的部分	30%	2755
6	超过55000元至80000元的部分	35%	5505
7	超过80000元的部分	45%	13505



晨练 赵平摄

一盅菊酒话重阳

皖江风情

●红杨树

古老的中华民族，几乎每个传统节日都有相应的传说，重阳节便是和侠士恒景有关。相传东汉时期，汝河有个瘟魔，常于九月初九危害人间，只要它一出现，病倒者、丧命者家家有之。有一年，恒景的父母因瘟疫去世，自己也差点病死。病情稍愈后，他决心为民除害。功夫不负有心人，恒景遍访仙师，终于练就克制瘟魔之法，让乡亲们每人手持一片茱萸叶、一盅菊花酒登上高山。当九月初九日，瘟魔再次荼毒生灵时，却被山上飘来的阵阵茱萸奇香和菊花酒气所伤，魔力大减，最终死于恒景剑下。从此，九月初九登高避疫、遍插茱萸的风俗年复一年的流传下来。

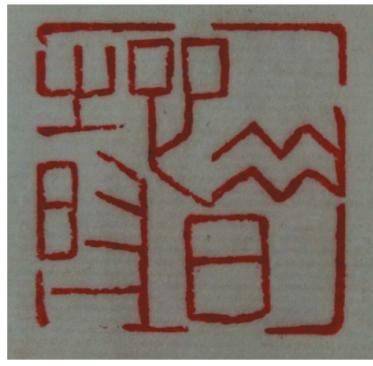
实际上，恒景除魔之前便有重阳一说。早在春秋战国时的《楚辞》中已经提及，但此处的“重阳”还不是节日。三国时期，魏文帝曹丕在《九日与钟繇书》中，道出了重阳的饮宴：“岁往月来，忽复九月九日。九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”陶渊明在《九日闲居》的序文中同时提到了菊花和酒：“余闲居，爱重九之名。秋菊盈园，而持醪靡由，空服九华，寄怀于言。”说明大约在魏晋时期，民间已有在九月初九饮酒、赏菊的习惯。届至唐代，重阳正式成传统节日。

这一切，都要归功于华夏不朽奇书——《易经》。《易经》把“六”定为阴数，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故而叫重阳，也叫重九，认为这是个值得庆贺的吉利日子。

重阳节又称“登高节”，恐怕也是来自恒景除魔。习俗一经传承，在发展就变得形式多样了。“糕”与“高”同音，“吃糕”可以代替“登高”，于是，“重阳糕”应运而生。重阳糕又称菊糕、五色糕、花糕。讲究的地方将重阳糕作成九层的宝塔状，上面再作两只小羊，以合重阳(羊)之义。如今的重阳糕，种类繁多，也不再像古人那样寄予诸多期盼，只要在重阳节吃的糕点

都称之为重阳糕，这也算是习俗的改革吧，不过，插茱萸的人也不多见，不知算不算是一种忘了初心。好在新中国成立后，重阳节注入了新的内容。1989年，我国重阳节正式定为老人节。每到这天，各地都要组织老年人秋游登山，交流情感，培养回归自然的健康情趣。
重阳正逢金秋时，菊花盛开，千姿百态。所以，农历九月又称“菊月”，人们赏菊之风由来已久，尤以重阳前后者居多。为此，唐宋词里就少不了相关的平平仄仄。最为读书人所熟知的当属《九月九日忆山东兄弟》：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”但我认为，王维的这首诗有着太多的感伤，相比之下，我还是喜欢杜牧的《九日齐山登高》：“江涵秋影雁初飞，与客携壶上翠微。尘世难逢开口笑，菊花须插满头归。但将酩酊酬佳节，不作临歧恨落晖。古往今来只如此，牛山何必独沾衣。”浪漫与雅兴色彩呼之欲出。是的，每逢佳节倍思亲，这是人之常情，但对于过了不惑之年的人们来说，在对逝去

的岁月感伤之时，杜牧的积极情怀无异于一针兴奋剂。
记得有一次，也许是连续熬夜爬格子的缘故，人有些憔悴，站在公交车上昏昏欲睡，一个小女孩伸手拽了我，说要给我让座。感激之余蓦然一惊，我是不是老了？回家对着镜子仔细端详一番，原本光洁的脸庞已经雕刻出了年轮的褶皱，白头发也多了不少，眼睑更有下垂的趋势。原来，我早已经步入了人生的秋天！重阳是老人的节日，难不成也成了我的节日？不免一阵感伤。而读了杜牧的诗句，心情随之释然。毕竟，重阳也是秋天的节日，耕耘者便看到了收获的希望。经过岁月洗礼的人生之旅，待至儿孙满堂时，不也是一种收获吗？想到此，饮下一杯菊花美酒，惬意而来的就是“天凉好个秋”的惬意。也许，只有这样的人生感悟，才能真正懂得珍惜和感恩。
一盅菊酒话重阳，一枕菊梦入梦乡。人生若此，夫复何求？



惜时 朱庆宏刻