

编者按

2022年12月,国家中医药管理局发布《新冠感染者居家中医药干预指引》(最新版),太极拳、八段锦等武术功法成为干预新冠的推荐疗法。作为中国传统养生方法,太极拳从创立至今已经传承了几百年,由于对于提高身体机能、扶助正气有着良好效果,一直深受国人喜爱。在株洲,太极拳的粉丝数量也不少,早在2009年就成立了太极拳运动协会,近些年,太极拳爱好者的数量一直在稳步提升。从公园到小区,常常可见身着太极练功服的人们,三五成群,身姿轻盈,动作行云流水。新年将至,我们一起来关注这项刚柔并济的传统武术,也祝愿每一位读者身体健康。

圈子

从青葱少年到白发老姬 太极拳在株洲“圈粉”无数

株洲晚报融媒体中心/刘芳

说话声音洪亮、双目炯炯有神,步伐矫健有力,当刘曼华说自己已经70岁时,简直让人难以相信。刘曼华对太极拳十分痴迷,她爽朗地笑着说:“生命在于运动!”

和刘曼华一样,株洲还有一群太极拳迷,不分年龄、性别,他们认为练太极拳不仅有利于身体健康,也有利于修养身心。



▲刘曼华在打太极拳。 记者/刘芳 摄

“太极拳是一项适合陪伴终生的运动”

左脚起步、两臂前举、屈膝按掌,迈步分子,弓步棚臂,上步拦掌,弓步冲拳……1月10日上午9时许,刘曼华在家的阳台上,练习太极拳。这是她每天的“必修课”,每次至少一个小时。

年轻的时候,刘曼华是个运动达人,喜欢唱歌、跳舞、打腰鼓等活动。2003年,刘曼华接触到太极拳,开始和同事一起练习,后来又跟专业教练学习。

良好的运动基础,使刘曼华在训练过程中比普通的初学者更容易掌握由松入柔、积柔成刚、刚复归柔的训练方法。系统地学习后,她愈发醉心太极。刘曼华骄傲地告诉记者:“2004年,我们的队伍代表株洲市参加湖南省大众运动会,取得了集体第一名的好成绩。”

“相对我之前的参加的活动,太极拳比较安静,而且即便只有自己一个人,也可以练习。”在刘曼华看来,“太极拳是一项非常适合陪伴终生的运动。”

太极拳“圈粉”年轻人

太极拳已被列为国家级非物质文化遗产,是一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的传统拳术。刘曼华说,这么好的东西,应该成为接地气、与老百姓共享的运动。因此,从2005年起,她开始做志愿者,推广太极拳,面向社会大众培训太极拳。

目前,通过刘曼华及她的徒弟们推广,株洲学习太极拳的人越来越多,可谓徒弟遍布株洲。

黄先生跟随刘曼华联系太极拳已有7年时间。退休后,他每天上午都会练一个小时太极拳。不仅锻炼了身体,也让闲下来的生活丰富起来。

如今,太极拳已不再是很多人眼中的“老年人运动”,练习者年轻化趋势越来越明显。

传授太极拳十多年来,刘曼华最大的感受就是越来越多的年轻人喜欢上了太

刘曼华练习的是杨氏太极拳。作为中国传统文化的一部分,太极拳的很多理念都是中国所独有的,立身中正、不偏不倚的特点非常鲜明。刘曼华介绍,太极拳是一项“一动无处不动”的全身运动,有其自身的对抗属性,有它激烈的一面,能使练习者的感受能力和应变能力超出常人。

练太极拳也有讲究。刘曼华说,一定要在太阳出来之后练习,如果出现大雾天、刚下过雨的天气,最好不要在室外练,练习前还要做好热身。

“之前疫情期间,我们都在家里练习,地点可随时切换也是练太极拳的优势。”对刘曼华来说,练太极拳不是要争强好胜,而是在练习中体会到了“一种心中无尘的奥妙,能让人保持平和的心态。”

刘曼华告诉记者,“现在,很多人刚刚‘阳康’,不适合剧烈运动,适当地打太极拳是一个不错的选择。”

太极拳,不仅仅是技术层面的喜欢,更多的是因为他们喜欢上了中国传统文化的东西。

在刘曼华看来,大学生是太极拳普及非常重要的一个群体。她曾经在现场看过一场大学生太极拳比赛,很是震撼,“他们打太极拳不仅健身养生,作为观众来看,还非常具有观赏性,很美。”

“我喜欢中国传统文化,因此也爱上了太极拳。”株洲师范高等专科学校的老师徐婷就是年轻群体打太极拳的代表,每周都会跟刘曼华老师练习三次以上,“以前也是游泳、羽毛球等竞技型体育运动爱好者,接触太极拳后,便被其循序渐进、以柔克刚的特点吸引。”徐婷说。

在徐婷和学校的大力推广下,2019年,该校开设了传统武术课,其中就包括了传授太极拳,也有专门的太极拳学生社团,越来越多的年轻人被太极拳“圈粉”。

微言

每天做一样的事 你却奢望有不一样的结果?

前不久遇到一位太极全国冠军,现在是省队教练、国家级裁判。她年纪不小却美如少女,但目光相接的时候,却让人心头一凛,以为马上就要掀桌。她说退役前自己的眼神更“凶”,因为太极拳讲究“神聚于眼”,眼神要有穿透力,看墙不能只看墙面,而是要看到墙的里面去。当练到这种境界,裁判和观众就会被带着走;而如果眼神涣散,那看的人也就心不在焉。

越往下聊,越发现她对职场与人生的看法同样犀利。她对太极很有天赋,很早就取得不俗的成绩。但一位老前辈跟她说,你的动作很规范,但比起顶尖的选手,就是少了点韵味。后来训练时,她就使劲去找“韵味”,结果却是怎么练都不对劲。

最终她能走出瓶颈期,是因为做对了一件事:读太极拳的理论书。这是很多老运动员不屑做的,他们觉得练了这么多年,连端饭碗都是云手的架势,还有什么不懂的要去书里找答案?但她却发现,回头再看那些早就读过的书,看得更明白了,能看到每天苦练也看不到的东西,于是一切就融会贯通了。她说,这个过程让她明白了两件事:

第一,习武门槛很低,身强力壮的小伙子稍加练习,都能像模像样地打一套拳。但想拿到全国冠军,一定要过别人过不了的难关。要么访名师,要么去读书,总之要去改变,不能每天做一样的事情,却想得到不一样的结果。

第二,有没有读书,终究会体现出人与人的差别,尤其是好好读几本跟自己从事行业有关的理论书。她说,许多家长送孩子学太极,最大的顾虑是就业。因为武术不是奥运会正式比赛项目,拿不到光宗耀祖的奖牌,而太极又是武术中比较冷门的一个拳种。

面对这些家长,她会讲一个韩国作家的故事。有次作家去一所三流大学演讲,有学生说:“这所大学出来的人,在社会上没有竞争力,而且专业也是冷门,真不知以后怎么办!”作家反问:“那你在这所不起眼的大学,不起眼的专业里,拿过第一名吗?如果连在你眼中的低等人群里,都做不了最好的那一个,那有什么资格去埋怨自己的学校和专业呢?”

她对家长说,今天她能自信地为太极拳的传播贡献力量,能拥有自己希望拥有的生活,正是因为她在这个领域取得了一个又一个第一名。如果你的孩子没有抱着拿第一的信念,那或许你真不应该把未来寄托于此。

虽然那天她没有向我展示她的太极功夫,但从她说的话,我已品出那种“韵味”,也品出一个道理:不论什么领域,能取得第一的人,她的故事一定值得一听。

(@燕子坞主人)

荐片

片名:《太极张三丰》

导演:袁和平

主演:李连杰、杨紫琼、钱小豪等

类型:动作、武侠

上映时间:1993年11月

剧情介绍: 宋朝末年,宦官弄权。由皇帝特派驻守地方的太監重权在握,暴虐人民,苛税与暴政弄得民不聊生。刘公公更是如同皇帝,独霸一方。张君宝(李连杰饰)与董天宝(钱小豪饰)是一对自幼在少林寺长大的师兄兄弟,但两人性格迥异,张君宝善良忠厚,董天宝则狡猾阴险。稍长,在争奇进入达摩院修行的资格时,师伯发现董天宝偷练少林武功,张君宝受牵连,双双被迫还俗。出寺后,二人靠卖艺糊口,但两人因志向渐不同而分道扬镳——董天宝贪图荣华参军,并为名利投效太監刘公公,为虎作伥;张君宝则与一群仁人志士一起劫富济贫。

秋雪(杨紫琼饰)千里寻夫,却发现丈夫已另娶刘公公之妹,二女大打出手,张君宝救走秋雪,二人成为好朋友,并一同加入反暴政义士行列。另一边董天宝已加入刘公公军营成为一名小兵,他为求立功升官,竟不惜出卖张君宝、秋雪以及其他义士,张君宝误信董天宝,连累义士惨死,由此大受打击,精神错乱。幸得秋雪照顾,疗养期间,张君宝从师傅的气功心中悟出一套武林奇功“太极拳”,开始勤加练习,准备不日与敌手来场血战。此时董天宝死不悔改追踪而至,张君宝替天行道,把他杀掉。



消费类投诉激增 买年货注意这些陷阱

本报讯(株洲晚报融媒体中心/廖智勇)近日,记者从12345政务服务便民热线了解到,1月以来,消费类投诉激增。株洲晚报提醒广大市民:采购年货一定要擦亮眼睛,选择正规渠道,莫因低价诱惑陷入商家圈套,以免花了钱还添堵。

年货市场套路不少

春节是中国人一年一度的大节日,按照传统,年前要购新衣、花卉,准备干果、糖果及各种食材,还要置办礼品以待新春走访亲友。

市民出门“嗨购”为消费市场带来商机,商家为了年前赚一笔,绞尽脑汁搞促销,除了一般商业套路,少数不良商家为了利润最大化甚至销售过期商品或假冒伪劣商品。

1月10日,市民小李通过淘宝平台购买某品牌蜂胶,到货后发现包装上全是英文。他网上查询得知,该商品既没有保健食品备案,也没有药品Gmp认证,属于违法销售。

小李投诉后,天元区市场监管局嵩山所对涉事企业展开了调查。一名工作人员致电小李表示,被投诉企业未在注册地实地经营,监管部门已将其列入经营异常名录,建议小李向购买平台反映情况维权。

同样因买到假货郁闷的还有凌大姐,她是芦淞区华丽市场一家大衣店的熟客。前几天,她花费1200元在大衣店购买了一

市消委:多问多看,留好票据

面对商家五花八门的套路,市民该如何规避消费陷阱?株洲市消费者委员会秘书科科长陈小英提醒消费者:

挑选年货美食要注重食品安全。不购买无生产企业名称、无生产日期、无出厂地址的“三无”产品,认真阅读外包装的生产日期、保质期、保存条件等重要信息。

面对商家折扣要保持理性。尽量到资质、口碑良好的商场、超市、电商平台选购商品,保留发票、电子订单、支付页面等购物凭证,将与商家的聊天记录和商品宣传信息进行截图保存。

防范预付式消费跑路。进行预付式消费时,不要一次性充值较大金额,充值前要求商家签订书面合同,明确预付卡的使用范围、有效期限、功能、退卡条件和违约金

件品牌呢子大衣,回家拆去包装后发现有问题。

“一般而言,品牌大衣的衣领和腰部位置有品牌商标和用料说明的标签,但我买的那件衣服只有吊牌上有品牌Logo,衣服上什么标识都没有。”凌大姐表示,她每年都要在那家店买新衣过年,以往购买的衣服衣领位置都有标签,但这次买的呢子大衣只有吊牌没有标签,她怀疑买的衣服是假货。

“我找店家理论,他们立刻给我换了个新款式。”凌大姐说,虽然此事最终处理结果她比较满意,但她觉得商家连老顾客都“坑”,有些不地道。

记者在投诉平台上随机联系了几位遭遇消费陷阱的市民,有人在市中心夜市买到翻新了的电子烟烟弹;有人在建宁街购买了干果礼包,回家拆开后发现许多干果已发霉;有人乘火车返株,在列车车厢里买到变质的西梅;有人购买做年夜饭的食材回家,仔细检查后发现是临过期产品……

任等重要事项。

加强个人信息保护。在消费过程中非必要不告知手机号码、家庭或单位地址、财产状况等敏感信息,不随意扫描二维码、点击不明链接。

对于直播电商尤其要谨慎。目前直播电商的违法行为较多,虚假宣传、夸大宣传等现象层出不穷,消费者如果打算在直播平台购买年货,可以通过录屏等方式保留证据,以便售后维权。

陈小英还向消费者倡议:春节期间弘扬勤俭节约的传统美德,购买年货适量,就餐点餐适度,自觉抵制浪费行为。在礼品选择上突出心意和祝福主题,不盲目追求高价格、过度包装的商品,简约适度、绿色低碳过新年。

放心!春节期间用水有保障

本报讯(株洲晚报融媒体中心/晏睿通讯员/曹妹霖)春节期间保障居民用水是头等大事。1月19日,记者从市水务集团了解到,春节期间,其下属各水厂、区域加压站均保持24小时生产,水质监测中心也将持续做好从源头到龙头的水质监控,全市易冻水表、管线都已“穿衣戴帽”,全力保障供水安全和稳定。

据介绍,市水务集团将暂停大面积停水,并将加大对供水管线的巡检力度,特别是增加对重点地区、重点用户、重点单位周边管线的巡视频次,确保供水管网安全运行。此外,集团成立抗冰保水应急小分队,对城区内处于风口、屋顶等易冻位置的水

表、管线进行包扎防冻,为全城超5000个水表“穿衣戴帽”。

与此同时,水韵服务热线(22333555)为广大用户提供24小时服务,为应对紧急突发情况,集团抢险维修队伍和表后服务队24小时待命,确保第一时间处理用水问题。春节期间,在线缴费渠道畅通,“株洲供水”App可正常查询缴纳水费,提交业务申请,支付宝、微信支付等生活缴费渠道均保持正常运行。

市水务集团相关负责人提醒,对于有外出旅行、探亲计划的市民,出行前应当检查所有水龙头是否处于关闭状态,并建议关闭表后用水总阀,避免室内发生漏水意外。

当街卖烟花被查



为加强烟花爆竹竹安全管理工作,1月18日晚,天元区应急管理局联合嵩山路街道办、区域管局、辖区派出所等部门,开展烟花爆竹打非违法行动,对重点区域、重点部位的非法违法储存、经营烟花爆竹行为检查排查。此次夜查行动,共计取缔无证经营店(点)11处,查获28箱(袋)儿童烟花、3盘盘鞭。(株洲晚报融媒体中心/李毅哲 摄影报道)



长假两头雨中间晴



昨天,市气象台发布春节期间天气专报称:春节期间,整个城市有两次降雨过程,气温起伏不大,无大范围冰雪天气。

从昨天发布的春节期间天气来看,这个春节晴天还是比较多,也没有连阴雨,说来也是弱冷空气帮忙的缘故。市气象台说,春节期间将有两股冷空气影响我市,第一股冷空气从除夕开始,也就是21日到大年初二(23日),受冷空气和高空槽影响,全市有一次小到中雨的天气过程,最低气温4℃左右,也就是说,大年初一和初二,最高气温7~8℃,最低气温4~5℃;

第二股冷空气威力似乎大一些,从目前的预报来看,它带来降雨的同时,气温也将一路下跌,大年初六(27日)最低气温将跌至3℃,大年初七(28日)最低气温2℃;不过,毕竟还有这么久,等这股冷空气来了,到底降温多少,天气如何,还要再等等看。

在两股冷空气之间,大年初三(24日)到大年初五(26日)晴天满满,阳光又不断向大地挥洒热量,阳光中的春节,总是让人欢喜。

过了春节,很快就是春天,这样的期待真是让人心情愉快。今天是很多人年前的最后一个工作日,祝大家春节愉快,兔年大吉大利。

(王娜)

Table with 2 columns: Date and Weather Forecast. Includes dates from 1月21日 to 1月28日 and corresponding weather conditions like '阴天有小雨' and '晴天转多云'.

28日起 市府路全封闭施工

本报讯(株洲晚报融媒体中心/伍倩雯)1月28日起,芦淞区市府路(建设南路路口—人民南路路口)将实施全封闭施工,进行道路排水和路面提质改造。这是昨日,记者从市城管局市政工程维护中心获悉的消息。

据悉,该中心此前检查发现,市府路的部分排水管道由于使用时间已久,存在破损塌陷、管道淤堵严重等问题,部分车行道也出现路基沉降等问题。此次施工将全面更新修复,施工时间持续至2月11日,请过往车辆提前选择周边道路绕行。

影讯

美达影城(01月20日)

Table with 2 columns: Time and Movie Title. Lists showtimes from 12:20 to 20:10 and movie titles like '想你', '绝望丈夫', '阿凡达:水之道'.

