

一个村庄浓缩一部中华太极拳史



▲河南温县陈家沟(图片来自网络)

在过去一段长达10余年的时间里，陈家沟太极拳一度面临失传的危险。如今，发源于这个小村庄的太极拳风靡世界，目前已在150多个国家和地区传播，习练者达数亿人之多。这一个村，就是一部中华太极拳史，这里隐藏着太多太多关于太极拳盛与衰的故事。

“九曲黄河万里沙，浪淘风簸自天涯。”这是“诗豪”刘禹锡写的诗句。然而夹带大量泥沙的黄河一出陕西进入河南，尤其是流淌至平原地带，那奔腾激荡的河水就变得舒緩柔和起来。当黄河流经河南温县，南有古称洛水的伊洛河汇入。洛水清，黄河浊，一清一浊的两股河水在此交汇、融合，形成一幅天然的“太极阴阳图”，这就是“太极出河洛”的由来。

而太极拳的发源地温县陈家沟，恰好处于黄河北岸距河洛汇流处几公里远的清风岭上。南临黄河，北依太行，阴阳相和，太极天成。这里的人相信：天下之大，太极拳兴于陈家沟却是必然。数百年来，这里大师云集、英才辈出，成为举世闻名的太极圣地。

太极也曾濒临失传

村中小巷曲径通幽，农家小院古朴清新。不敢想象，只有3000人的村子却有4个太极拳学校、30多个家庭拳馆和300多名拳师。可又有谁知道，在过去一段长达10余年的时间里，陈家沟太极拳一度面临失传的危险。如今，发源于这个小村庄的太极拳风靡世界，目前已在150多个国家和地区传播，习练者达数亿人之多。每年从世界各地赶来陈家沟朝圣、拜师学艺的太极拳爱好者更是络绎不绝。

这一个村，就是一部中华太极拳史，这里隐藏着太多太多关于太极拳盛与衰的故事。陈家沟原名常阳村。明洪武年间，山西泽州人陈卜举家搬迁到这里，因为村中有3条南北走向的深沟，随着陈氏丁兴旺，改为陈家沟。明末清初，陈家沟陈氏第九世陈王廷在家传拳法的基础上，博采众家之长，结合《易经》太极阴阳之理，融汇中医经络学说和道家导引吐纳术，创编出一套阴阳开合、刚柔相济、内外兼修的新拳法，命名为太极拳。

太极拳在陈家沟经历了百年传承，到第六代传人陈长兴和陈有本时，二人分别创编出陈式太极拳大架和陈式太极拳小架套路。太极拳第八代传人陈鑫著《陈氏太极拳图说》，全面总结了陈氏数代宗师所积累的太极拳传承实录和实践心得，为太极拳的传承与弘扬，做出了卓越的贡献。

清代中后期至民国，太极拳开始对外繁衍传播。但这一切都在一场变故后发生剧变，甚至一度到了多年无人练拳、传承中断的境地。1941年，河南遭遇了前所未有的旱灾和蝗灾，陈家沟也未能幸免。不光天灾肆虐，更有人祸横行。当时的“皇协军”、日本鬼子、土匪等各股势力轮番骚扰，民不聊生。为讨活路，大多数人都背井离乡逃荒到了陕西西安、咸阳、宝鸡等地，只剩下了走不出去的弱病残在村里等死。“这时，活命都成了问题，自然无

人再去练拳了。”村里老人说。传承几百年的太极拳自此完全中断。

1946年温县解放，陈家沟也迎来春天。外出逃荒的群众陆续回来，村里重新达到了上千人。尤其是新中国建立后，饱受颠沛流离之苦的老百姓终于可以安居乐业，但太极拳却仍旧没人练。

村里老人们分析原因有两个：一是会拳的人生存能力强，多数在外面立住了脚，回来的少；二是当时整天忙于打地主斗恶霸的政治运动，群众不知道练太极拳符不符合政策，没人敢习练。一直到1953年，当时江湖人称“铁臂神童”的王雁，担心太极拳会失传，于是暗中物色弟子，每晚偷偷在村里小学教拳。至此，在陈家沟断了10多年的太极拳又再次燃起零星火种。

1958年，陈式太极拳第十代传人陈照丕回到村里。针对群众对当时政治形势的顾虑，陈照丕搬出毛主席的话来应对：“毛主席说过，爬山、游泳、散步、打打太极拳可以强健身体。你看，毛主席也号召练太极拳，太极拳是国粹，是老祖宗留下的宝贵财富，为啥不敢练呢？”

就这样，在王雁和陈照丕的坚守下，太极拳的习练在陈家沟开始如星星之火重新燃起。

1968年，已经70多岁高龄的陈照丕为了不让太极拳的宝贵财富能全部传承下来，他挑选出陈小旺、王西安、陈正雷、朱天才4个人重点培养，也就是今天的陈式太极“四大金刚”。然而，随着陈照丕的去世，陈家沟学拳的人包括陈小旺、王西安、陈正雷、朱天才在内，仍未能掌握太极拳的精髓，太极拳真功夫的传承又一次中断。

直到上个世纪70年代，陈家沟的太极拳传承逐渐上了轨道，开始在省内有了不小的轰动。

1982年，在上级关照下，张蔚珍主持成立了陈家沟太极拳学校，并任首任校长。学校开始大规模招收学员教拳，自此，太极拳传承的危机才真正解除。

激励练拳蔚然成风

“中国梦就包括文化振兴梦。太极拳是国学的‘活化石’，是优秀的东方文化，不仅要保护，更要传承和发展。”温县委书记王玲对太极拳未来如何持续发力，目标清晰。作为中国太极拳发源地，近年来，温县明确了“全力打造享誉世界的太极圣地”这一战略定位，把太极拳的发展推向了一个新高度。

2017年，世界百城千万人太极拳展演活动在温县陈家沟开幕，575座国内城市、25个国家的50多个城市共1000多万太极拳人参与的演练活动受到世界瞩目；六大流派代表性传承人陈小旺、陈正雷、陈全忠、崔仲三、翟维传、张全亮、张茂清等相聚太极圣地，共同为陈王廷铜像揭幕；中国书法家协会主席苏士澍带领书法家走进陈家沟，欣然题写“太极拳之源”等匾牌。

1971年出生的陈炳是陈小旺的侄子，他的武馆在陈家沟的最南边。陈炳自小就在两个叔叔和姑姑的督促下刻苦习练太极拳，后来考上了上海体育学院，在实战基础上又全面提升了理论水平。毕业后他回归家乡，开馆授拳，生源不断。在他的引领下，村里更多的人开馆授拳。如今，这个3000人的中原小村庄竟分散着30多个家庭拳馆。俗话说“喝喝陈沟水，都会跳跷腿”，村里耕田种地的、修理家电的也许就是自小习练太极拳的行家里手。

陈家沟是太极拳的火炬，陈家沟的拳师走到哪里，就把太极拳带到哪里。如今在西安，开馆授拳的拳师近百名之多。仅陈家沟老拳师，年过九旬的陈全忠一家，就先后有数千人跟随其拜师学艺。陈家沟还带动了周边地区的授拳热。今年47岁的顾广州是温县赵堡镇人，从小就习练太极拳，曾师从多人，尤其在太极拳养生方面颇有独到见解。目前，他在焦作市开了一家“要知道拳馆”授拳。

外国人眼中的“贵族文化”

1981年，日本太极拳爱好者三浦英夫到访中国太极拳的发源地——陈家沟。自此，陈家沟封闭的大门完全向世界打开，先后接待了日、韩、法、澳、意、美等国来访和学习的团队逾百批。

1982年，国家选派朱天才到新加坡传授太极拳，朱天才也由此成为第一个国家外派传拳的太极大师。如今，朱天才在国外的拳馆有100多个，出国授拳一次也需几个月时间。“国内外正式拜过师的弟子有500多个，经常保持联系的弟子有200多个吧。”他笑着说。

自20世纪80年代起，走出国门传拳的陈家沟拳师多达100多位，除了著名的“四大金刚”外，还涌现了一大批较为优秀的陈式太极拳传人，如陈庆州、陈小星、陈照森等，传播范围多达150多个国家和地区，为推广太极拳做出了巨大贡献。

目前，全世界习练太极拳的人数已达数亿。陈炳说，对太极拳文化感兴趣而自发来学的人越来越多，还有不少外国年轻人想把教授太极拳作为职业。如今也有不少国家的社会主流人群都把太极拳作为“贵族文化”来学习，他们会很自豪地向别人讲：“我会打中国太极拳。”

如今温县在国内外设立的武馆及加盟武馆、分支机构达3000余家。预计到2020年，以陈家沟太极拳为核心的武术培训机构国内外将达5000余家。

一位太极拳研究者认为，太极拳代表着中国人的哲学和价值观，是中国人健康、自然、和谐生活方式的体现，是中华文化的魅力所在。太极拳之所以风靡世界，恰是中国综合实力上升的体现，随着国家综合实力不断增强，中华文化也必将被世界各国广泛接受，这也是文化自信的体现。

(摘自中国文化报)

小知识

老人别饭后就睡

老年人随着年龄的增长，食管及胃肠道平滑肌开始萎缩，吃下的食物容易滞留。如果刚吃完饭就平躺睡觉，胃内食物容易反流进入食管。再加上老年人吞咽功能下降，带有胃酸的食物很容易反流到肺部，对肺产生化学性伤害。

名人故事

做学问和研究打躬

沈有鼎是中国现代著名的逻辑学家和教育家，是蜚声中外的大学者。然而，沈有鼎平常寡言少语，对一些生活琐事和世俗之事不明就里，常闹出尴尬事。

有一年，在清华大学任职的沈有鼎应邀到某校进行学术演讲。到了双方约定的时间，却迟迟不见沈有鼎的人影。举办方打电话到清华大学询问，被告知沈有鼎早在两个小时前就已出发。两个学校相距不到半个小时的车程，按理说沈有鼎早该到达了。大家都十分焦急。

这时，一位比较了解沈有鼎的老师提议，不妨派人到学校门口看看。在学校的大门外，果然发现了沈有鼎。当时他正蹲在校门西侧，一脸的无奈。原来，沈有鼎穿得太过随意，门卫问他进去做什么事情？沈有鼎回答有人请他去作报告。门卫看他穿得寒酸，以为他是在说谎，便没有让他进去。一向不喜与人交流的沈有鼎只能干着急，蹲在校门口生闷气。

这件事后，大家都以为沈有鼎的穿衣打扮会有所改变，没想到他依然我行我素，并幽默地表示：“研究书里的学问，比研究穿衣打扮的学问要轻松快乐许多。”



欢乐古桑 文艺之行 晚报夕阳红俱乐部第6次活动收官

坐落在天元区马家河的古桑洲，是一个仅有几十户农家的小洲，洲上居民以捕鱼、养蚕为生。5月18日，株洲晚报夕阳红俱乐部在古桑洲举行了第6次活动——“欢乐古桑文艺之行”，近30名会员参加了此活动。

早上，大家一起乘坐大巴，抵达古桑洲渡口，然后乘舟过江，登上古桑洲。会员们上岸后，一起游览了洲上景点，采摘了桑葚。拍照、唱歌、吃桑葚……不亦乐乎。

中午，大家在一农家乐餐厅围桌而坐，饭后，在俱乐部组长建苹、秋实的组织下，纷纷

展示才艺：84岁的何俊良一马当先，表演了快板书《维权大哥》，他惟妙惟肖的表演引得大伙捧腹大笑；网名叫“非常老兵”的刘欲求老人，以亲身经历绘声绘色讲述当年炮火连天的往事，把大家带回了战争年代；“文艺骨干”老岩，用一条红围巾作道具，表演了舞蹈；笑笑梅的一支《渔家姑娘在海边》舞蹈婀娜多姿、风生水起；建苹与黄大哥合唱革命歌曲，展现了“热血青年”形象……

文艺节目结束后，大家进行了抽奖活动，几乎人人都抽到了礼品。(齐峰 文/图)

40万高薪聘的淘宝体验师敲定了 64岁副教授昨开课 第一天收了150位“学生”

今年1月16日，阿里巴巴集团的一则社会招聘信息引发热议——年薪35万-40万，年龄60岁以上，招聘淘宝资深用户研究专员。5月21日，招聘有了结果：64岁浙江理工大学英语副教授刘艳萍被录用，担任产品体验师，也成为阿里年龄最大的新入职员工。

当日，淘宝老年大学在杭州市上城区社区学院正式开课，而刘艳萍上岗后的首次开工，就是以“淘宝小二”的身份担任开课讲师。

刘艳萍介绍，自己从事英语教学36年，此前是浙江理工大学副教授。2010年退休后，她把生活重心放到了广场舞、唱歌等老年人娱乐活动，成了社区广场舞KOL(意见领袖)，还专门开设工作室教学、编曲、编舞。“我是在一个微信群里看到的招聘启事，觉得自己很符合要求，对老年人教学这块也很有心得，就马上填写资料报名。”

刘艳萍表示，与其他候选人相比，自己的优势是多年教学经验，而且也有多年使用淘宝购物的经验，“我2006年开始用淘宝，买过很多好东西，也踩过不少雷。我经历过的教训，可能也是很多老年人会遇到的问题，我可以亲身经验告诉他们怎么防范”。

(晚报综合)



特级厨师教你做菜

苏大厨教你做菜

特级厨师苏晓明教你做菜活动正式推出，每周日都将教大家做一个家常菜，即日起向全市征集教学菜品。如果您有想学的菜，可以编辑成短信，发送到18908431151，也可以发送邮件至1972802614@qq.com告诉我们。

您可以关注洲晚报官方微信(ID:zwbzwbw)，通过视频观看苏晓明做菜的全过程。晚报希望通过这个栏目，您常与家人一起，进厨房做出一份精致美食，甚至邀请亲友和同事，来品尝分享自己的手艺，为生活带来亮色与快乐。

美食菜谱之青椒爆仔鸭

主料：
仔鸭一只(1000克左右)；螺丝椒250克；
配料：
蒜籽、生姜各10克；
调料：
菜籽油1500克(实际用250克)；花椒油10克；香油5克；耗油、糖、料酒、盐少许。

营养：
青椒富含维生素，与肉类同食，可促进人体对营养的消化和吸收；而仔鸭补充多种维生素、钙、铁等，是餐桌上的上乘佳肴，也是人们进补的优良食品。

做法和步骤：
1.将鸭洗净，制成1cm四方丁，放入大碗中，用葱、姜、料酒调制的料汁入味。辣椒切成2cm小段。
2.鸭过大油，后沥净备用，留底油；
3.锅中爆炒鸭子，放姜、蒜、青椒、盐、味精、耗油、少许糖和生抽，大火翻炒均匀出锅即可食用。
烹饪小技巧：
1.仔鸭就是喂两三个月的鸭子，肉质不会太老，最适合爆炒。
2.可在油温六七成热时放几粒花椒爆香，再放入鸭肉翻炒。

(记者 赵帅帅/文 沈三/图)

炎炎夏日，邮轮旅行更适合老年人

株洲的老年朋友，炎热的暑假怎么过？燥热的心怎么才能平静？株洲晚报夕阳红俱乐部给您一个好建议——来一场与众不同的邮轮之旅。邮轮旅行的亮点到底有哪些？下面让记者来告诉您。

亮点之一：缤纷表演

在邮轮上，夜幕降临，炫目魔术表演，美妙歌声和绚丽华服组成的歌舞秀，魔幻灯光变化的动感视觉，各式各样的表演丰富着您的旅途，都将为您的记忆增添一抹色彩。

亮点之二：地道美食

例如歌诗达赛琳娜号邮轮，在这样高档次的邮轮上，您可以品尝来自世界各地美食，让自己放纵味蕾，享尽人间美味。

亮点之三：互动娱乐

您可以参与邮轮上的各种娱乐节目，也可跟着巴西舞蹈老师学习如何跳桑巴舞，还可跟随意大利大厨学习披萨制作等，多种互动娱乐等你来加入。

亮点之四：水上运动

毫无疑问，您还可以在邮轮上的泳池里游泳，可以玩滑梯，可以睡在甲板上戴着墨镜，看着大海，进行日光浴。享受着无忧无虑、休闲自在的夏日生活。

亮点之四：高性价比

邮轮旅行是慢旅行，对时间比较充裕的老人来说是最好的选择。更有吸引力的是，邮轮旅行相对其他旅行方式，价格比较实惠，很适合老年人。

【株洲晚报夕阳红俱乐部即将推出邮轮旅行活动 咨询电话13975308777】