

休闲时代

××太极拳馆、××国际太极院、××武术院……当车辆沿着新洛公路驶进村里时，平平无奇的街景却因这些招牌“亮”了。

这里正是河南省焦作市温县陈家沟，太极拳的发源地，人称“太极第一村”。

河南省焦作市陈家沟：

太极拳 离你并不遥远

本报记者 徐金玉



“学太极，很容易的！”

太极拳，自带多种“光环”：它出现于明末清初，系陈家沟的陈王廷经过潜心研究创编而成，至今已有400多年的历史；它是东方文化的瑰宝，数百年来已衍生出广播海内外的陈、杨、武、吴、孙、和等诸多流派；它是集技击、强体、健身、益智和修性于一体的独特运动方式，蕴藏着东方哲学的深刻内涵；它不仅是首批国家级非遗，而且在2020年入选人类非物质文化遗产代表作名录……

而当这些文字，与温县政协原副主席、太极拳（陈氏太极拳）国家级非遗传承人朱天才的展演重合时，那份感官来得尤为直观且震撼。

他的拳艺外柔内刚、缠丝螺旋；他的动作行云流水，快慢相间；他似乎处处发挥弹簧劲，运于周身、用在一点……这一招一式，让观众禁不住看呆了。演绎一结束，人们立刻蜂拥而上，向他询问太极拳高深的练法和要义。

他却笑声朗朗，中气十足地向大家招呼道：“学太极，很容易的！”简简单单一句话，四两拨千斤般，卸去了人们心中的顾虑，一下子拉近了众人与太极拳的距离。

“我的教法是从博士后往下教的！只要把圈转会了，什么都会了！”朱天才一语道出自己的“经典语录”——“要想练好拳，首先圈练圈。要想拳练好，除非圈练小。”“怎么练小，就是由大圈到中



五·一盐河水韵国潮夜演 朱德富 摄

圈、由中圈到小圈，缠丝圈是太极拳最经典的东西、最重要的特点。”朱天才强调道，“千回万遍多演，功到熟时巧自生。太极拳是练出来的，也是教出来的。”

现如今，朱天才的学生数以万计，遍布世界各地，有人说他桃李遍天下，此评价并不夸张。

“从20世纪80年代到2005年，在国家支持下，我们到国外讲学传拳，每年都能绕地球一圈，到十几个国家的数十个城市去。”弘扬太极拳文化，一直是这位年近耄耋老人的心愿，“太极拳是中国的传统文化，给世界人民带来健康。我希望下一代都能来传承，都能够得到太极拳的益处。”

校园内的“最萌年龄差”

走进陈家沟太极拳学校，着实让人眼前一亮：操场上热闹非凡，“学生们”们呈现出“最萌年龄差”，最幼小的只有3岁，最年长的有75岁。

“由此可见，太极拳并非中老年运动，而是老少咸宜的健康生活方式。”陈家沟国际太极院副总教练郑赢全笑着说，“你看南北向的这拨是成年人组，他们主要学习梨花枪、大刀、老架一路等；这边是老年人组，我正在教他们练太极推手；那边是青少年组，现在正在做力量训练……根据不同的年龄、不同的身体状况，我们要用不同的教学方式和教学进度，因人而异。”

在青少年组，轻则一两百斤、重则四五百斤的轮胎便是他们进行力量训练的工具。只见一位年轻小伙打着赤膊，汗水淋漓，一人搬起重达300多斤的轮胎。

这样的训练对于他来说已是“小菜一碟”。看着他浑身发达的肌肉线条，人们很难想象，他曾是一个身材单薄、常易生病的小孩。

“我小时候真算是‘手无缚鸡之力’，为了强身健体，我从邻村来到陈家沟学太极拳。”陈家沟太极拳学校教练张新科说，这一学便一发不可收拾，一晃八九年过去，昨日少年早已成为自信的“钢铁战士”。22岁的他，不仅曾斩获温县太极拳锦标赛的冠军，现在也

成了经验丰富的教练员，成了20多个学生的“师父”。

“太极拳可实战，可修身养性，大家都可以来尝试学习。像我有时候训练累了，就会练练拳，浑身舒畅，心也变得很静。”张新科说。

以“武太极”引爆“文太极”

从校园出来，重新走上陈家沟街头，眼前又出现一道新的风景：来自焦作市远溯素质教育拓展培训学校的学生们，此时正青春洋溢地笑着，手舞足蹈地讨论着体验到的太极拳文化。

如今，陈家沟已将太极拳祖祠、祖林、太极拳博物馆、太极文化园、杨露禅拳学处、东沟造拳处、陈照丕陵园等串连成线，打造了国家AAAA级景区——陈家沟太极拳文化旅游区。

“经过多年的传承与发展，陈家沟太极拳文化旅游区现有大型武校4家、家庭武馆50余家、家庭宾馆16家，近年来陈家沟寻根问祖、拜师学艺、健身养生、感受太极文化的游客络绎不绝。2021年，陈家沟太极拳文化旅游区还被认定为‘国家体育旅游示范基地’。”当地工作人员介绍。

为了让太极拳走向世界，焦作市还组织了“世界百城千万人太极拳集中展演活动”，获得国内500多个城市，海外26个国家和地区的50多个城市的热切响应，全世界参演人数超1000万人。

现如今，“太极拳发源地”文化品牌正在持续打响，当地正着力以“武太极”引爆“文太极”，推动太极拳文化产业高质量发展，带动更多人感受太极拳文化的魅力。

非遗故事

从“活起来”到“火起来”

——江苏省连云港市海州区政协委员与非遗的“双向奔赴”

通讯员 徐鼎

“如今新时代新模样，淮海戏要变时尚，要让当代年轻人也都来学、继承和发扬……”日前，华灯初上夜未央，随波逐流进古巷，江苏省连云港市海州区盐河入潮拥挤，非遗戏曲、古风歌舞轮番上演，掀起阵阵高潮，身临其境，水中船似画中景，耳畔音似天上乐，再现千年盐河古韵今风。

“近年来，为多角度挖掘和展示盐河风光带文化内涵和现实价值，我们围绕盐运文化、船文化、淮盐文化，开展盐河水上游览项目，并完美串联‘淮海戏’‘五大宫调’等传统非遗戏曲，创新打造全河道雾森‘大型水上真人实景’沉浸式国潮夜演，在桨声灯影里传唱盐河旧事，低吟海州往事，一曲作罢，如穿越千年。”海州区政协委员、海州商业街区发展中心主任姚柱介绍，“此次盐河水韵国潮夜演，将非遗戏曲唱出新样，别出心裁地将水上舞台、画舫、摇橹、行进式演艺船融合，让游客沉浸式体验传统文化。”

南京金箔银制技艺、宜兴紫砂制作技艺、徐州香包制作工艺、常州掐丝珐琅画……第十二届江苏省园艺博览会非遗展暨2023年“水韵江苏·山海连云”非遗购物节同期举办，来自江苏各设区市近30个优秀非遗及其代表性人物欢聚连云港园博园，共展江苏非遗保护成果和魅力英姿。



“非遗保护是‘活态保护’，其鲜明的特征是坚持‘保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展’方针，着力保护非遗传承实践、传承能力和传承环境，非遗馆顺应党和国家文旅深度融合发展高要求、大趋势，以高价值的各级非遗项目展示展演彰显文旅融合，以高质量的创意创新擦亮诗和远方。”在第十二届江苏省园艺博览会非遗馆，海州区政协委员、连云港市非遗保护中心副主任徐洪绕为游客详细介绍连云港市非遗。

“当前，各级非遗项目传承人顺应旅游业的发展，创新性地开展卓有成效的传承保护工作。”作为非遗专家，徐洪绕对加强非遗活化利用方面取得的可喜成绩深有感触。

为了激发传统文化深层次的经济价值和贴近民生接地气的社会价值，在守护传统文化精髓的基础上进一步创新思路，海州区以民主路民国风情文街建设为范例，相继引入周存玉艺术馆、蜂针堂体验馆、老海边煎饼加盟店、海州辣黄酒酒肆、云雾茶销售门店、海州面塑工艺坊、花船展示、草编工艺、糖画等诸多非遗项目或产品，和着老建筑、老字号，自东向西，俨然成为一条非遗综合性保护文旅商业街区，以此也推动了包括非遗在内的民族优秀传统文化发展振兴。而非遗博物馆的建成开馆，也为社区和群体提供了文化认同感和舒适感，增加了不少市井烟火气，活跃了地方文旅氛围。

海州区政协委员、海州区文体旅游局局长颜玮表示：“下一步，我们将继续探索国内非遗活态传承、有效传承和多元传承机制与智慧，引导全民参与，共同激发全民非遗保护传承活力。”

五·一盐河水韵国潮夜演 朱德富 摄

休闲窗

第二十二届环青海湖国际公路自行车赛7月开赛

本报讯（记者 刘圆圆）5月24日，第二十二届环青海湖国际公路自行车赛新闻发布会在北京举行。会议发布了赛事线路、参赛车队、赛事亮点及赛事筹备等内容。

据环湖赛组委会常务副主任、青海省体育局局长王霞介绍，本届赛事将于2023年7月8日在西宁市举行开幕式，7月9日至16日在省内比赛，16日晚在海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇举行闭幕式。赛事共8个赛段，总距离1344公里，其中比赛距离1294公里，转场50公里。届时，将有来自四大洲22支队伍、154名运动员参加比赛，其中职业队5支，洲际队15支，国家队2支。本届赛事

将设总成绩冠军、爬山积分冠军、冲刺积分冠军、亚洲最佳车手四个个人奖项和团体积分、亚洲团体两项团体奖项，赛事奖金和出场费总额达100万美元。

据了解，环湖赛历经二十一载风雨兼程，形成了以职业赛事为引擎，以各项衍生赛事为拓展，以产业发展和文化传播为两翼，以全民健身、大众参与为支撑的发展格局，以其独特的创造力、深远的影响力、强大的品牌力成为中国自行车赛事的标杆和旗帜。本届环湖赛是升级为国际自盟职业系列赛后的首秀，将实现环湖赛历史上首次全程电视直播，让群众共享环湖赛。同时实现赛事与全民健身、市场开发、民生实事、文化旅游相融合，不断促进赛事价值再提升。

敢想 敢创 敢为

——2023年福建泉州城市青年周举办

本报记者 王惠兵 通讯员 孙伟腾

一座城市的生机蓬勃需要什么？万千故事、繁华业态，这些都不足以概括，真正让城市充满创造力和想象力的内容是年轻人，以及他们与这座城市的一切互动。

近日，由共青团福建泉州市委、泉州市青年联合会主办的2023年福建泉州城市青年周活动在泉州领SHOW天地举办，为全城不同的青年群体提供跨界交流的契机和美好场景，推进青年产业发展链接，传递敢想、敢创、敢为的青年精神，打造城市青年充满活力与梦想的舞台。

此次城市青年周立足全市实际而又贴近青年特点，集结了一系列精彩纷呈的活动内容。在“了不起的匠人”造物展中，年轻一代的匠人通过优秀作品展现新生代对于泉州非遗文化的理解、传承和对多元化、个性化的探索；在“QUANZHOU 共创艺术展”环节，青年艺术家用

不同的文化语言、艺术表现，交流、展示、分享自己的作品和创意。在青创超级精品课上，资深专家纷纷围绕创新创业与青年进行深度交流，为青年创业者带来创业干货、实战分享。同时，现场还通过脱口秀、音乐节、Cosplay、创意市集、潮玩手办、咖啡文化等青年群体流行的社交形式和休闲方式，推动青年这一最具活力群体的热情、创新与城市发展脉搏同频共振，从而进一步汇聚青年力量、助力城市赋能。

此外，全市各青年社团也立足行业特色和自身特长，在城市青年周期间开展书画笔会、诗歌展示、摄影展览、电影创作、健康咨询等一系列精彩活动，全面展现泉州青年的时代风采。

“青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量。”主办方表示，希望通过城市青年周这一崭新形式，激励广大青年明心立志、开拓进取，谱写新时代的青春之歌。

闲闻趣事

洱滨村感受传统家风

赵勤

周末，笔者来到大理洱滨村文化田野调查。洱滨村，顾名思义是洱海之滨的村庄，人口两千多人，百分之八十姓赵，相传是唐代南诏末期国王赵善政后裔。这里民风淳朴，邻里和睦相处，是当地较为知名的文明村和富裕村。值得一提的是，这里赵氏家族传统家风得以很好地传承，滋养着这方水土这方人。

炎炎烈日之下，我们走进从市财政局退休多年的赵建元先生家，小院落干净整洁、清幽优美，一面崭新的大照壁面对洱海而立，上面正是“琴鹤家声”四个字。一些文化人士知道，这“琴鹤家声”，来自当地赵氏一位先祖的典故。

北宋时期有位进士叫赵抃，他能诗善书、为政宽简，从最低级官吏做起，做到成都知府、殿中侍御史等职。每司其职，他均不畏权势，两袖清风，把百姓利益放在第一位，时称“铁面御史”。当地赵氏裔孙为颂扬先祖的为官廉洁、正直无私，歌颂他随身无金无银，只有一琴一鹤相伴的人生，而以“琴鹤”标额其堂。因此，“琴鹤家声”也就成为赵姓子孙的家风家训。

在清静的小院里，赵先生亲切地和我们聊起天。他说，他老伴去世多年，他一人影息乡里，眷恋于这方水土，更感念于家传之风。令他欣慰的是，子女都成器且孝顺，子孙时常在他身边。

出赵建元先生家不远，是民国时期“马锅头”（茶马古道上马帮的首领）赵炳南的老宅。他的曾孙女热情地招呼我们，讲起祖辈的往事。她说，虽未见过曾祖父，但是，曾祖父勤俭持家、谦虚处事、热心公益的故事，家族里人尽皆知、历代传承。而她的爷爷在世时，也是热心肠，修桥铺路、捐资助学、保护洱海、修建生态廊道等，都带着家人积极参与……我们留意到，她家照壁上写着“重德善义”四个大字。

随后，在村主任的引导下，我们又来到民国时期著名的“赵团长”旧宅。这位赵汝翼团长是洱滨村人，1909年考入云南讲武堂丙班，与朱德同班。他随护国军入川讨袁后升任团长，长期驻守川南叙永县，并兼任县长。与朱德、金汉鼎、赵超群等人交往甚密的他，因看不惯军阀官场的不良恶习，早早解甲归里，并以教育为本，甘当清贫的教书匠，担任大理大和中心小学校长多年，桃李遍布滇西西北。

如今，他的老宅已经一片杂草，西边老屋倒塌，南北几间旧屋尚存，较为可惜。但想想看，一位曾经身经百战的团长，一位主事一方的县令，没有留下豪门大院，却是这样破败不堪的老宅，也从一个侧面诠释了洱滨村的精神。

洱滨村，文化不朽，家风永恒！
(作者系云南省作家协会会员，现供职于云南省大理州文联)

休闲力量

享登山之乐 控运动风险

李琳琳 李相如

“为什么要登山？”“因为山在那里！”

这似乎是关于登山最广为人知的一句话。中国登高的习俗自古有之，人们向往山水之美，原始的本性中就藏着对山的挚爱与执着。

前不久，一则热搜视频显示：珠穆朗玛峰昆布冰川在凌晨两点时还在“交通拥堵”，登山者在海拔5500米处扛着装备排队。据悉该处冰川攀爬路线只能单人通过，视频中“排队”现象平时也偶有发生。热搜数据背后，体现了登山爱好者及关注人群数量的攀升，人们对登山运动的关注度与参与度与日俱增，抖音、小红书等自媒体平台让山友的运动体验有了时间和空间上的延续，运动体验感拉满。那么，究竟是什么原因让登山运动具有如此大的魅力，让其成为时尚健康的生活方式呢？答案便藏在登山运动的价值之中。

首先，登山运动具有良好的健身价值，经常参加登山运动可以加速人体的血液循环，增加大脑供血，缓解神经系统疲劳，改善睡眠质量。青少年参与登山运动有助于生长发育，老年人参与有助于预防骨质疏松，对肥胖人群参与有助于减肥健身。登山运动是世界公认的廉价且有效的有氧运动。

其次，登山运动具有显著的心理价值，经常参加登山运动可以缓解身心压力，使人精力充沛，提高工作效率。在登山途中植被覆盖面积广，空气清新，人们在山中行走、远眺可以缓解眼睛疲劳，有利于人体排出有害自由基，释放多巴胺，提高大脑皮层的兴奋性，延缓衰老的同时使人身心愉悦。

最后，登山运动具有丰富的精神价值，经常参加登山运动可以培养人们不畏艰险、顽强拼搏、团结协作、勇攀高峰的体育精神，拥有不屈不挠的坚毅性格，养成良好的人际关系和沟通技巧，以及应对复杂问题的分析解决问题的能力。

登山运动既是一项深受众多登山爱好者喜爱的运动，也是一项具有较高风险的户外运动。在国家对户外运动项目的风险分类中，登山运动属于高危运动项目。据中国登山协会登山户外运动事故研讨小组的统计资料，与2020年相比，2021年登山户外运动事故整体呈现增长趋势，事故起数增加212起，上升率为71.38%。为此专家提示，户外运动出行，安全永远是第一准则，需要有专业人员进行现场指导，以减少意外事件的发生。

那么，登山运动损伤多集中在哪些方面，我们又该如何防护，减少运动损伤呢？

首先，登山运动损伤多集中在关节的扭伤和拉伤；其次是出现皮肤擦伤和烫伤、摔伤、脱臼和骨折；三是出现高山病和低氧血症、冻伤和低温症、雪盲和晒伤、水肿和中暑、食物中毒等。

为此，登山前建议登山者做好如下防护或风险控制：1.选择合适的服装、鞋子和防护装备，避免在不平坦或不稳定路面行进；2.选择适当的路线和难度等级；3.进行必要的热身，让身体逐渐适应运动；4.进行体能训练，增强身体的适应能力；5.保持充足的水分和休息，减少运动强度和持续时间，以降低身体的负担；6.涂抹防晒霜，减少皮肤受到阳光的直接照射；7.注意饮食的调节，如食材食品选购、饮食卫生、食品保鲜，避免食用不洁食品和过期食品；8.注意个人卫生和环境卫生，避免过度疲劳和过度感染，定期进行身体检查和药品应急处理。

最后，登山者要具备遇到困难困境、自然灾害和生命危险时发出求救信号方式方法和基本技能。

(作者单位：李琳琳系山东体育学院副教授，李相如系南昌工学院体育学院特聘教授)