

系列
报道

一招一式传递文化的根与魂

薪火相传，他让太极焕发新活力

单鞭、搬拦捶、白鹤亮翅——这是太极拳的一招一式，也是拳拳入心的哲理。

冬日清晨，二七区郑航路一处不起眼的练功场，是郑华南的一处江湖。72岁的郑华南正与一名弟子对练推手：两人的手臂交触，动作缓慢却绵延有力，像江河暗涌，却又如春风拂柳。一场无声的交锋中，既是力道的博弈，也是心境的较量。

郑华南步伐沉稳如磐石，年轻弟子数次试图发力，都被他轻描淡写地化解，如流水般柔和却瞬间反击，使对方无力招架。“推手不是力量的较量，而是一种内在的感知，需要通过心境去感受对方的动向，通过借力打力，将对方对抗之力化解。”郑华南收手后说道。

这里，没有刀光剑影的较量，只有传承百年的太极拳文化和一代代学员对健康与和平的追求。



郑华南在练习太极拳

太极拳世家的薪火相传

郑华南的故事，还要从他的爷爷郑悟清讲起。郑悟清是赵堡太极拳第十代传承人，祖籍河南温县赵堡村。从小患“肺病”，一度以为不治。29岁时开始练拳，却因此获得了新生，身体得到了康复，并走上了一条传承和弘扬太极拳的道路。

20世纪30年代，郑悟清带着家人来到西安这座古城，他凭借精湛的太极拳技艺在国术馆兼职。

其间，他教授的不仅是修身养性的技艺，更是能打能战的实战技击。他将太极拳的技击之法融入训练中。

“爷爷常说，作为中华武术的重要流派，赵堡太极拳的精髓不仅在于技击，更在于它是一种哲学，是修身修心的智慧。”郑华南回忆道。从小在爷爷的教导下，他便知道，太极拳不仅是一门技艺，更是一种文化传承。

1953年，郑华南出生于西安。在兴庆宫沉香亭，年幼的他常看着爷爷一遍遍演练“云手”“金鸡独立”等招式，或教授学员推手技法。从模仿动作到体悟拳理，在耳濡目染中，郑华南逐渐对太极拳独有的韵味痴迷。

1980年，郑华南陪同年迈的爷爷郑悟清从西安返回河南温县赵堡村，在当地一家工厂做了一名普通工人。无论多忙，他始终不忘每天练拳。

每天清晨或傍晚，郑华南都会在厂区附近的空地练习太极拳，坚持不辍。流畅的招式和刚柔并济的动作，吸引了不少邻居和工友驻足观看。

退休后，郑华南举家定居郑州，开始了另一段人生。为了让更多人系统学习太极拳，2013年，郑华南创立了“郑悟清太极拳郑州二七区辅导站”，专心致力于太极拳的继承、整理、研究和推广工作。

赵堡太极拳修身与养心

“赵堡太极拳是历史悠久的养生拳术流派之一，它的特别之处就在于坚持传统和原生态，讲究行云流水、轻松自然、伸展大方。”在郑华南看来，赵堡太极拳不仅是武术，更是一种生活方式。它讲究以静制动、以柔克刚，用阴阳的调和来寻找身心的平衡。

他将这一理念浓缩为：“中正平圆为原则，轻松自然为方法，柔中求刚为功用，延年益寿为目的。”这些年来，他不仅以此为准则练拳，更以此为核心传播赵堡太极拳的精神。

郑华南的弟子刘涛，48岁时因长期伏案工作导致身体亚健康，颈椎僵硬、腰部疼痛、精力不济成了常态。5年前，他开始跟随郑华南练习太极拳，每天早、中、

晚各练3次，每次半小时。通过坚持不懈的练习，刘涛的颈椎疼痛彻底消失，腰椎更加灵活，精神状态也焕然一新。他感慨地说：“太极拳不仅强身健体，更让我学会了如何与自己和解，找到内心的平静。”

除此之外，一位因伏案工作而颈椎病严重的中年男子，通过半年多的练习，疼痛缓解，精神状态也大为改善；一位因“三高”问题而忧心忡忡的退休老人，通过一年坚持练习，体检指标逐渐恢复正常……这样的故事不胜枚举。“太极拳不仅是一种锻炼方式，还通过坐、站、形、卧等功力的修炼，让内气按摩疏通五脏六腑，改善不良生活方式，进一步达到治愈身心的目的。”郑华南如是说。

让赵堡太极走向世界

在几十年的教学实践中，郑华南曾多次获得国内外武术比赛的奖项与荣誉，让赵堡太极拳从一个小练功场走向全国乃至世界。作为赵堡太极拳第十代传承人的郑华南，学员也已遍布全国各地，甚至远至马来西亚、新加坡等国家。他传承发扬的“郑悟清太极拳体系”，不仅在线下教授学员，还通过网络视频，让更多人了解到赵堡太极拳的独特魅力。通过这样的努力，这门拳术帮助越来越多的人受益，也让更多人重新认识到中华传统文化的深远价值。

郑华南始终认为，文化的力量在于传承与创新，一套拳法，不仅传递力量，更传递文化的根与魂。

如今，赵堡太极拳已经不只是一座连通古今的桥梁。在郑华南的传承与推广下，这门拳术焕发新的活力，让更多人感受到太极拳的力量，也见证了中华文化的传承与发展。

记者 刘伟平 朱翔宇/文 马健/图



郑华南(右)与徒弟一起练习太极推手

我省戏曲电影“双喜临门”

本报讯(记者 秦华)2025年新年伊始，我省戏曲电影再传佳音——豫剧电影“穷不怕·奇缘”之《讨饭国舅》在浙江省横店影视城顺利杀青；越调戏曲电影《六出祁山》正式开机。

豫剧《讨饭国舅》讲述了吴明志救助被拐卖的妇女、收留无家可归的姐弟、为救他人不惜倾家荡产的故事，塑造了一个在逆境中坚持正义、勇于担当的人物形象，全面阐释了责任与担当、付出与奉献是人生永恒主题的深刻内涵。豫剧电影“穷不怕·奇缘”之《讨饭国舅》由全国豫剧十大名丑、国家一级演员王艺红领衔主演。

越调戏曲电影《六出祁山》由河南省越调艺术保护传承中心主任、国家一级演员申小梅领衔主演。电影改编自越调舞台剧，讲述了三国时期蜀汉丞相诸葛亮六出祁山，北伐中原，最终病逝五丈原的悲壮故事。影片在尊重历史的基础上，进行了艺术加工，使故事更加生动、感人。申小梅表示，将充分发挥越调剧种的艺术特色，展现诸葛亮忠诚、智慧、勇敢的一生，着重歌颂诸葛亮为了汉室江山社稷“鞠躬尽瘁、死而后已”的公仆精神。

国球进社区活动启幕
预热郑州乒乓球精英大奖赛

本报讯(记者 陈凯)近日，“郑州银行杯”2025年郑州乒乓球精英大奖赛赛前系列活动之国球进社区活动，在这里燃情启幕。赛事主办方邀请专业乒乓球教练员走进社区，来到社区乒乓球爱好者身边，带来专业乒乓球指导的同时，也为即将开始的赛事预热造势。

2025年郑州乒乓球精英大奖赛将于1月10日至12日在郑州市体育馆举行。本次国球进社区活动作为赛事的相关配套活动之一，从2024年12月28日持续到2025年1月4日。在此期间，活动主办方邀请专业乒乓球教练走进郑州市主要城区的13个社区站点，向社区广大乒乓球爱好者传授乒乓球发球、击球等“秘籍”，提升他们的技术水平。

在志恒乒乓球俱乐部的乒乓球馆内，教练员贺玉龙耐心地讲解了乒乓球的基本姿势和握拍方法，示范了如何正确抛球、挥拍和击球，强调了发力点和击球时机的把握。在练习接发球和攻防转换时，贺玉龙更是亲自上阵，与乒乓球爱好者一对一对练。他时而快速变换击球线路，时而运用巧妙的旋转和落点变化，让乒乓球爱好者在应对中不断提升自己的反应速度和技术水平。每当有人成功接住教练的刁钻球时，教练都会给予肯定和鼓励，让乒乓球爱好者信心倍增，极大激发了大家的热情，现场掀起火热的习练乒乓球热潮。

“非常感谢活动举办方以及街道、社区为我们搭建了这样一个展示自我、交流技艺的平台。通过这次活动，我们不仅结识了许多志同道合的朋友，还提高了自己的球技。生活在这样一个充满活力和温暖的社区，我感到非常幸福和满足。”居民张大爷兴奋地说。

“乒乓球是我热爱的一项课外活动，打乒乓球缓解了我的学习压力，因为现在学习也挺紧张的，感谢教练纠正了我许多不正确的姿势，今天非常开心。”练了一上午的王宇抹了一把脸上的汗水，开心的话语中道出了满满的收获。