

霍利菲尔德访少林 眼馋藏经阁秘籍

老拳王腿部力量不行,当场拜师学下盘功夫

昨日上午,美国前拳王霍利菲尔德来到少林寺,向武僧学习功夫。他表示,这次来中国,有一个目的就是希望能在美国拳击和中国少林功夫之间找到结合点,为双方的交流与合作作出贡献。

晚报首席记者 张锡磊
晚报记者 袁建龙 文/图

拳王秀起少林拳术

拳王霍利菲尔德在少林寺武僧的陪同下,首先拜见了少林寺方丈释永信大师,释永信方丈向他介绍了少林寺的历史、少林功夫的由来、发展和现状。霍利菲尔德表示,这次来少林寺主要是来学习一下少林功夫,找出少林功夫与拳击方面的结合点,促进两种文化的交流与合作。

在少林寺千佛殿,站在500罗汉壁画前,霍利菲尔德看得如醉如痴,看到尽兴处,还比照壁画摆起了架势,一招一式很是认真。听武僧介绍了大殿内36个脚窝的故事,霍利菲尔德伸出大拇指表示了自己的钦佩,并要求让武僧示范一下。这时只见少林寺武僧团教头释延庄猛地一蹲,稳稳当地落在霍利菲尔德面前的脚窝上,猛一跺脚,接连一个低蹲马步,双拳欲出。霍利菲尔德一见,兴奋地点了点头,也蹲下身子学着释延庄的招式摆了起来。释延庄一看,起身收势,立掌施礼,霍利菲尔德也学着释延庄的样子做了起身收势。霍利菲尔德的模仿,引得围观的游客一阵笑声。

“虎视眈眈”藏经阁秘籍

看了白衣殿内的少林拳谱壁画,拳王霍利菲尔德表现出了极大的兴趣,他仔细询问了壁画上的拳谱的年代、演变和拳谱上的功夫演变到现在的变化,以及练习这些功夫的作用、功力能达到什么程度,少林寺武僧一一做了解答,听得拳王连连点头。

武侠小说中,充满神秘色彩的藏经阁,一度吸引了众人的目光和向往,霍利菲尔德也不例外。当他听说,藏经阁两边的橱柜是

用来藏书用的,特别是一些少林绝技的有关书籍,历史上一直珍藏在藏经阁内。霍利菲尔德听着武僧的介绍,双眼盯着橱柜,一步步走到橱柜面前,带着充满期待的神情,伸手拉开了藏书橱柜的门。武僧忙解释,现在的藏经阁已经不再珍藏少林秘籍了,少林寺流传下来的少林功夫秘籍已经转移到一个安全的地方珍藏起来了,听到此,霍利菲尔德遗憾地耸了耸肩,笑着走开了。

感谢武僧粉丝支持

观看少林寺武僧表演,对霍利菲尔德少林寺之行来说,是重要的一环。当他来到少林寺演武厅时,10多位少林武僧正在练习少林功夫,叠罗汉、集体拳术、对打、棍术、童子功、刀术等一场场精彩的表演,感染了神情专注的霍利菲尔德,他轻轻走过去,坐在一只箱子上,津津有味地欣赏起

来,两手还不由自主地跟着少林武僧的节奏摆着各种招式。

演练结束后,拳王霍利菲尔德与武僧们进行了交流,武僧释延捷用流利的英语,讲解了少林功夫的练习方式、方法和心得。当霍利菲尔德听到武僧们对他的每场比赛都比较关注时,连连说“Thank you”。

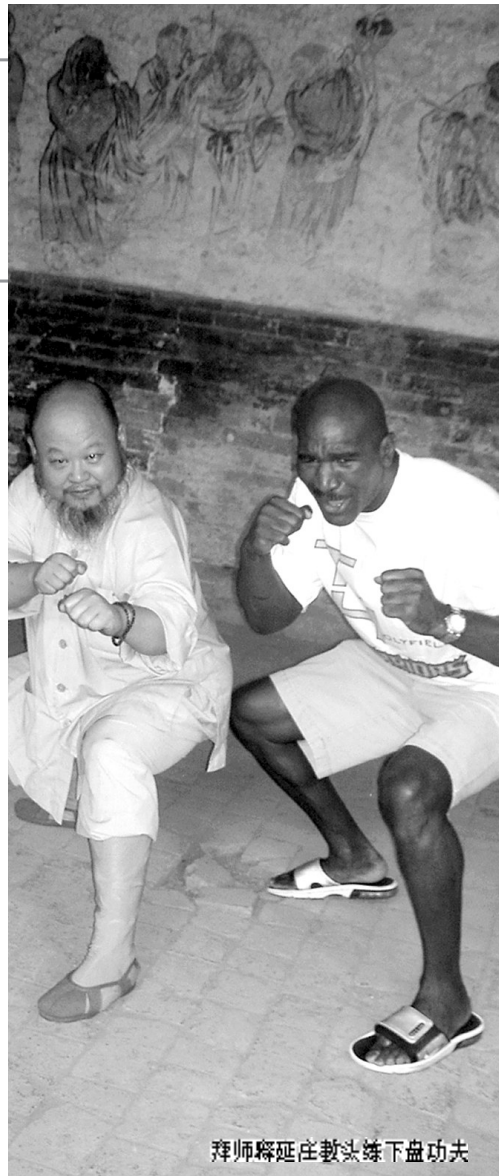
拜师学下盘功夫

在少林寺欢喜地,释永信方丈与霍利菲尔德再次进行了交流,商量如何促进功夫和拳击两种文化的结合。

霍利菲尔德赞叹了他在少林寺所见的少林功夫,还向方丈讨教,他现在随着年龄的增长,腿部力量明显不行,用少林功夫的习练方法怎样解决。

释永信方丈告诉霍利菲尔德,少林功夫最大的特点就是下盘要稳,这也是少林功夫中最常见的基本功,练习方法也有许多种。

随后,霍利菲尔德跟着释延庄学习了站桩、弓步、金鸡独立等练习腿部力量的基本功。霍利菲尔德表示,回去后还要慢慢练习和体会。



拜师释延庄教头练下盘功夫

益康牌酸奶机 让孩子的肠道没有化学添加剂

在中国,95%的宝宝每天都在饮用“香料”酸酸奶?孩子们“香料”喝的多,还是“营养”喝的多!可以这样来验证:……把饮用过的“酸酸奶空瓶”放置1天、7天、30天、100天、365天,您感受一下“空瓶”的味道……

假如,这个空瓶就是宝宝的肠道?假如,同一天,宝宝饮用酸酸奶的数量不止2瓶?假如,同一天,宝宝吃3种不同的小食品,含有相同的添加剂……

那么,宝宝今天体内的添加剂含量就会超标!

孩子的早熟、肥胖、白发、脱发、高血压、糖尿病、紫癜症等疾病的发生与添加剂的超量食用有着千丝万缕的关系!为了健康,选择益康牌酸奶机,益康牌酸奶机拒绝香料酸酸奶,让我们孩子的“肠道”没有化学添加剂,让孩子的营养每天多一份天然,每天多一份绿色!

1995年至今,益康酸奶机在北京、上海、广东、杭州、四川、黑龙江、大连已经走进千万家庭!

益康牌酸奶机融入一百年酸奶理论精华,

与世界乳业同步,酿造真正的好酸奶只需要:牛奶+LABS益生菌,不需要添加任何添加剂,就可以酿造出与任何品牌相对比的LABS+益菌因子的好酸奶!好酸奶呈天然乳白色,表面光华如玉,组织细腻,断面呈瓷状,凝而不散、不泻,呈“鸡蛋膏”状,口感清新、幼滑,质地醇厚,香气独特,给人以赏心悦目、食欲顿生的美妙感受。还可以根据自己喜爱的口味加入真正的水果——香蕉、草莓、菠萝、个性化酸奶任您选择!

寻找1000名口碑大使,零距离真实感受、亲身体验:益康酸奶机酿造国际品质酸奶!金杯、银杯,不如消费者口碑

条件:关爱宝宝健康成长的智慧型好妈咪、每月饮用酸奶量在100-200元之间

我们的承诺:

①您选择100%的纯的、超高温的无抗好牛奶,用益康牌酸奶机、益康LABS酸奶发酵剂制作酸奶,您可以与您见到的、知道的,所有酸奶进行对比,不论它是国内品牌还是世界品牌,经过您亲身体验,验证我们宣传的真实性、验证DIY酸奶的品质无与伦比、验证用牛奶的价格喝酸奶!比品质、比价格……,如果不是最好的,72小时内,益康牌酸奶机您免费使用!

②如果您的宝宝自身免疫力差、食欲不振、偏食、厌食、便秘、腹泻,您坚持饮用15天DIY酸奶,如果不能达到食疗的效果,益康牌酸奶机您免费使用!益康酸奶机让您做“三专”好妈咪,掌握知识,用于家人健康,真实惠,真受益!

对1000名口碑大使,3年免费赠送政策及即时的亲友1+3无利政策

③通过实际使用、亲身验证,您认可益康牌酸奶机及我们推广的108年世界酸奶食疗的经验,对口碑大使三年内免费赠送600元的与世界乳业同步品质的LABS+益菌因子乳酸菌(仅限全能V系列益康牌酸奶机);会员卡一拖三,让亲朋好友获实惠之利,详情致电郑州客服,无限惊喜等着您!

咨询电话:0371-65567166 67260060 15038238500 总部客服:4008100100转酸奶机
益康牌酸奶机LABS酸奶养生食疗体验馆地址:银丰商务港A14-16室(经三路与农业路口)

知识改变习惯,牛奶应该这样喝——世界40多个国家,108年的食疗经验:

牛奶变酸奶,营养吸收大提速1:3,做个聪明、合格的好妈咪吧,选择益康牌家用酸奶机,即100gLABS酸奶相当于300g牛奶的营养价值。5—10岁宝宝每天2-3杯LABS酸奶就能满足全天所有营养素的需要量;100亿活性益生菌+益菌因子,增强宝宝免疫力,让宝宝少生病,妈咪少担心!掌握知识,自己主张健康生活!有健康,才有未来!

拥有益康牌酸奶机,营养健康,就这么简单!好酸奶,自己做,全家享健康!

郑州市地震局公告

郑州市拟建、在建、改扩建的建设工程应当到郑州市地震局办理抗震设防备案手续。

以下单位自公告发布之日起30日内到郑州市地震局办理抗震设防相关手续,逾期不办理的我局将根据相关法律法规进行处罚。

河南正商置业有限公司

郑州市自来水总公司

郑州市长城房屋开发集团有限公司

郑州地产长城房地产开发有限公司

郑州正大房地产开发有限公司

郑州建投鑫苑置业有限公司

郑州尚锦房地产开发有限公司

鑫苑(中国)置业有限公司

河南卫群置业有限公司

蔚蓝港湾、颍河港湾等

郑州市自来水柿园小区

秦岭路城中村改造

康桥上城品

正大琴海武警支队住宅小区

鑫苑国际城市花园二期

升龙国际中心A区

郑州鑫苑景园

滨河绿苑

郑州市旧城改造开发公司

郑州市城郊老鸭陈供销合作社

欢迎市民对建筑物的抗震设防情况进行监督。

特此公告

监督电话:0371-67186262

郑州市地震局办事大厅地址:

郑东新区:郑东新区行政服务中心

建成区:沁河5号郑州市地震局办事大厅

滨河名家二期

圣鼎商务公寓

郑州市地震局

2008年8月1日