

# 太极拳女拳师,打出的风采



## 人物篇

陈俊霞,新密市第六届运动会太极拳女子成人组选手,新密市电业局职工。

一身白色的传统武术服装,外套一件红色纱衣,挽起发髻,看起来轻松自在,恰有一丝道骨仙风的感觉,这就是记者在城市学院太极拳比赛现场见到的陈俊霞。

动作潇洒流畅,刚柔并济,拳拳到位,不时跟着节奏,一声中气十足的“呵”赢得现场观众赞叹。比赛后,陈俊霞告诉记者,今天发挥得不是很好,现场地板是木制的,有些滑,不太好掌握步子。

当记者问及陈俊霞比赛心态时,她很轻松地表示:“特别放

松,跟平常练习一样。我来比赛不是为了名次和荣誉,我是抱着学习的态度来的,很多人觉得太极拳是老年人的活动。其实不是,我6年前开始练习太极拳,直到现在,觉得我个人在平时充满了自信,因为太极拳本身的道家思想就要放下世事,静心修

为,不但可以强身健体,还可以调节身体气息,做到心平气和,内心也得到锻炼。”

陈俊霞练习太极拳6年以来,为了更深地理解太极拳的意义,她平时经常会读道家的经典著作,甚至易经,一边学习理论知识,一边拜师学艺,不断练习,

不仅做到身体的锻炼,还融汇了精神的锻炼。

她告诉记者:“太极拳应该是每个年轻人的运动,太极拳是中华武术的精粹,我们应该让年轻人参与进来,通过学习太极拳带来修身养性的效果。”

新密播报 屈绍甫



## 练习长拳30年 出手惊艳全场

袁鸿业,商丘人,新密市第六届运动会太极拳男子组选手,中强国际建筑公司代表。

袁鸿业赛场打的一套拳术,刚刃有力,魅力不凡,不时博得阵阵喝彩,一位现场观众对记者说,第一次见到这样的实力选手,这拳法打得颇有大师风采。

记者采访袁鸿业时,他笑着说:“今天没发挥好,打得节奏有点快了,发挥太一般了。”

看到如此精彩的拳术表演,现场观众很好奇他是不是专业

的太极选手。为此,赛后记者在后台采访了袁鸿业。

袁鸿业,自幼习武,精通少林长拳,曾练习长拳30年,还曾经办过武术学校,后来才从事建筑行业,参加过省内外各个级别的武术套路比赛,上世纪80年代河南省散打冠军。

他告诉记者,因为从小酷爱武术,经常刻苦练功,两年前才开始接触太极拳练习,用武术术语说,这叫调节气息,有利于其他功夫的练习,太极拳不像少林

拳一样刚猛,它也猛,猛在内在,发力纳气的一瞬间,力量之大是其他拳术不具备的,特别痴迷于太极拳的武术理论。

袁鸿业经常向朋友推荐练习太极拳,他希望在他的努力下,让更多人知道太极的魅力。

他说:“都知道太极拳刚柔并济,四两拨千斤,其实蕴含了许多做事的道理,抓住重点,厚积薄发就是这个道理。”

新密播报 屈绍甫 文/图

## 羽毛球馆馆主 领跑羽毛球比赛



贾华伟,新密市电业局安全部门职工,新密市第六届运动会羽毛球成人男子组双打冠军。提起贾华伟,在场的羽毛球选手无所不知,新密市体育场内部的羽毛球馆便是他投资建设的。

本次代表电业局参赛,可谓做好了充足准备,因为在自己的“主场”迎战对手,压力也相当大。在比赛前一个月,贾华伟便积极备战,每天下午都要到羽毛球馆进行练习,并时时观看视频,进行系列的学习,理论加实践,他的辛苦没有白费,终于在鏖战之后,赢得本次冠军。

贾华伟介绍道:“我建这所球馆,是为方便市民在天气不好的时候也有个活动的场所,新密当地的公众娱乐设施太少,一到雨天雪天就只能在家里窝着。后来,跟几个朋友商量,便开设了这样的一座羽毛球馆,咱们的球馆是郑州六郊区最大的也是最早的,收费也是最低的,我们就是想做平民化球馆,让更多的人参与健身。”

他还告诉记者,羽毛球不但可以健身,还可以有效缓解肩周炎,颈椎病,因为羽毛球是全身运动,特别锻炼注意力和协调能力,场地小,又便于随时随地练习。新密播报 屈绍甫 文/图

## 30多名跆拳道学员 义务扫垃圾



10月18日下午,新密市第六届运动会暨首届全民健身大会广场舞比赛在青屏广场隆重举行。由于比赛规模大、观众多,在广场上留下了许多垃圾。

新密康得飞跆拳道培训学校的一名学生看在眼里,记在心上,马上回到学校倡议上完课的学员到广场义务扫垃圾,很快30多名学生就迅速行动起来。

学员们来到广场,有的弯下腰去捡满地的宣传页,有的拿着扫帚去扫果皮,有的拿着

垃圾袋拾垃圾,大家忙得不亦乐乎,还有许多家长也加入义务劳动的行列,经过一个多小时的紧张忙碌,广场变得干干净净。

据悉,新密康得飞跆拳道培训学校每年都要组织几次类似的爱心行动,教育孩子们从小事做起,从身边事做起,争当环保小卫士,美就在身边。据说他们最近又将新成立红烛光基金会,要用自己和每个学员的小小行动,来帮助别人。

田俊娟 通讯员 杨红松 文/图