

红领巾记者团

■“走读老家河南”第三站——走进温县陈家沟

陈家沟,我们来啦!

A

拜见宗师 红领巾记者团 张庆权 管城区东关小学

12月6日,我们小记者有幸来到向往已久的太极拳发源地——温县陈家沟。

来到陈家沟,首先参观太极拳陈氏祖祠。进入祖祠大门,映入我们眼帘的是一尊高大的铜像,这就是太极拳创始人——陈王廷。

谈到太极拳,人们往往会想到其健身、防身、修身、养生等作用。但太极拳

和其他武术相比,还有着四两拨千斤的气势,它运用螺旋缠绕及圆的切线的方式发力,巧妙变化于无形之中,这就是我认为的太极拳之奥秘之魅力。陈氏太极拳我已经练了3年,对这些动作要领深有体会,我曾数次参加郑州市武术比赛拿到金奖。

通过此次探访活动我有

如下收获:一是天下太极出河洛,太极拳历史悠久,流派众多,传播广泛,深受人们喜爱;二是太极拳的一意一念、一举一动看似随心所欲,其实都在自我控制之中;其动作刚柔相济,既可技击防身又能增强体质、防止疾病;我深深地感受到了太极拳的“动静之间含哲理,刚柔交替皆学问”的意境。

学了两招 红领巾记者团 赵晨光 高新区外国语小学

星期六早上天气晴朗,我和妈妈7点多到了集合点,大家到齐后准时出发。

车上,小朋友们进行了有奖竞猜活动,有谜语、笑话、唱歌、诗朗诵等,每个人都得到了小礼品,在一片欢声笑语中我们到了目的地陈家沟。

下车后我们进入太极博物馆,参观了太极创始人——陈

王廷的铜像和祖师堂,祖师堂的后面是自然形成的太极阴阳石,是世界上独一无二的。导游给我们讲了太极的由来,还参观了陈王廷的蜡像,看了陈工兆的养生歌和陈鑫的拳论精华。最后我们还观看了太极拳的精彩表演,并由太极拳大师现场教了我们两招。感觉真好。

阴阳妙意 红领巾记者团 廖梦如 经三路小学

12月6日是个晴朗的日子,我跟随晚报小记者慕名来到太极拳发源地——享誉国内外的陈家沟武术馆。

一进大门,首先就看到了巨大的陈王廷铜像,栩栩如生、威风凛凛。参观过祠堂,我们大概了解了太极拳的拳史、拳理和拳法,导游又给我们介绍了神奇的太极阴阳石。它是一块儿无价的南阳玉,看似一分为二,实为浑然一体,正面犹如一男一女,又似双人太极推手,寓为“阴阳合一、互为其根”。

接着,我们通过了三道石门,上面分别刻着太极拳的三个阶段、五层功夫,即招熟:一阴九阳跟头棍,二阴八阳是散手;懂劲:三阴七阳犹觉硬,四阴六阳类好手;神明:唯有五阴并五阳,阴阳不偏成妙手。导游解释说,这三道门打开的宽度不同,第一道门只是一条宽缝,最后一道门才完全打开,意为从一个新手到大师的三个阶段,仅仅一条小缝就需要好几年的功夫,可以想到大师需要多么的刻苦呀!



B 挖山药是个细活儿

手到擒来 红领巾记者团 刘亦程 建设路第二小学

上周六,我们小记者要去温县挖山药了!

我们到了地里,一辆挖土机正在挖土沟,后面跟着一群农民,只见他们正挥舞着铁铲,似乎有使不完的劲儿。

看到平地上摆放着数不清的山药,我们的手早痒痒了,一个个像勇士一样跳进土沟里。

然而,一个意想不到的问题出现了:没有多余的铲子。怎么办呢?用手挖呀!我们撸起袖子,“十指耙”伸向湿润的泥土。泥土不太硬,山药竖直生长在里,有的已经露出了头部,我瞅准了一棵山药,顺着农民挖出来

的土缝儿,双手对准,用力一扒,一大块儿泥土掉了下来,山药露出了小细腰,我更来劲儿了,继续扒土,很快,我的第一棵山药新鲜出炉了!它有一米长,棕色,上面还有黄色的毛,它的一端细细的,尾部粗粗的,隆了起来,像一个木棍后面绑着一个球,十分漂亮。

我高举着山药得意洋洋,旁边一个同学指着我说,哈哈大笑,“快来看呀,他成大花猫了!”我低头一看,鞋子已经被泥土埋了起来,衣服上到处是泥土,两只手黑乎乎的,我不好意思地笑了起来。

悲喜交集 红领巾记者团 王思诺 工二村小学

“山药地啥样子?挖山药跟挖红薯一样吗?山药都长在哪儿?怎么辨别正宗的温县铁棍山药?”上周六,带着种种好奇,我们来到铁棍山药的老家——焦作温县,一探究竟。

我们来到一个山药种植基地,地里的场景让我霎时一惊,只见一台大型挖掘机在田地里不停地忙碌着,挖出一米多深的沟。“山药竖着长在地里,应从侧面开挖,因埋得较深,往往需下挖近一米才能完整挖出。”种植户向我们详细地介绍着。看到农民伯伯很

轻松地把一个个山药完整地挖出来,我的手早就痒痒了,我迫不及待地拿起铁锹,跳下沟里就挖了起来。我小心翼翼地把周围的土扒到一边,把山药完全露出来,突然听到“咔嚓”一声响,“噢,天哪,还是伤到了你。”我伤心地叹道。“没事,接着往下挖。”农民伯伯鼓励着我。这次我吸取上次的教训,把周围的土铲开后,我再用手轻轻地贴近它,一点一点地挖,费了九牛二虎之力,终于,一个完整的山药现形了。我激动得跳了起来。

活动预告 小记者免费泡温泉!

被誉为“郑州后花园”的雁鸣湖翠堤环绕、烟波浩渺、蒲芦丛生、景象万千,湖草、森林、鸟禽、鱼蟹形成了良性共生的生态环境,是中原人远离喧嚣、亲近自然的绝佳去处。该处温泉以休闲养生为主题,将瑶池仙境之美、田园水乡之韵与其得天独厚的生态自然融为一体。贯穿其中的凌云15景,使中国古典园林的造景艺术与现代化的温泉休闲养生文化相得益彰,被业界誉为新派中式温泉产品的典范之作。
本周日,红领巾记者团将组织小记者免费泡温泉。小记者限带一名家长,名额有限,报满即止!报名电话 67897655 或 18037129728。

都市健康

刊登热线:(东区)0371-56722588 (西区)13526506733 60100518 刊登范围:医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

冬病冬治气管炎哮喘会诊活动 拯救百万牛皮癣患者

郑州益圣哮喘医院特邀河南第一附属医院国医堂专家全润奇、叶枫教授,以及治喘技术推广组成员涂兴文、杜桂英、葛越英、龚昌银等专家联合会诊,建院16年以来不断地经验积累,冬季来临之际进行三九贴冬病防治活动。
据“冬病夏治”理论的三伏贴,是治疗哮喘等呼吸系统疾病的传统方法。其实,哮喘不光夏天能调理,冬天也可以加强治疗,三九贴就是与三伏贴相辅相成的治疗方法。它具有简单、方便、高效、廉价的特点,可以温肺络,祛寒痰,通气血,缓解咳嗽病人的不适症状。
郑州益圣哮喘医院涂兴文主任介绍说,冬季寒冷,阴寒盛,阳气内敛,某些以阳气虚为主要病机的疾病就会易于发作,比如慢性呼吸道疾病,慢支、哮喘、慢性咽炎、慢性咳嗽、气管炎等疾病。“三九”是一年中寒冷的时候,此时阴寒之气最盛,阳气敛藏而最弱。在此期间,选择特定穴位予以贴敷,能起到顾护初升阳气、扶正固本、调节阴阳、调节免疫功能的作用,从而调动人体潜能,激发正气,祛除病邪,恢复健康。省市新农合、市医保定点单位。
0371-88888190 www.0371xiaochuan.com
郑州市东大街与紫荆山路交叉口向西300米路北福华大厦

冬病防治三九贴进行时……
三九贴时间
预贴:12月6日~12月21日
初九:12月22日~12月30日
二九:12月31日~1月8日
三九:1月9日~1月17日
加强:1月18日~1月26日
活动时间:
12月6日~12月31日
肺功能检查免费、过敏原检测援助78元、三九贴5次69元、住院补助500元

由中国核医学科学院总参机关医院皮肤病专家组研制的专治皮肤顽癣的纯中药“奥邦·清银祛癣散囊”这一医研成果将改变我国千百万皮肤顽癣患者的命运。研究发现,皮肤顽癣难治,易复发的病根是皮肤内滞留的毒素相结合形成的“血毒因子”所致。此药独特的“生物拔毒四步净癣”新疗法,通过近3年时间,1万多名各种牛皮癣患者的临床实践,一般患者服用7至10天瘙痒明显减轻,鳞屑开始减退,皮肤变得有水分,其作用明显超过其他产品,得到医学界的认可,给千千万万牛皮癣患者带来福音。一般患者2至3疗程即可康复。其最大的特点是愈后不复发,深受患者好评,是目前治疗皮肤顽癣的首选新药,免除了患者长期传统治疗。
此药具有4大特点:1.通过患者的个体差异,靶向定位,超强施治,迅速包裹病变坏死皮区,软化结痂,打通药物渗透通道,抢救皮下深层受损细胞药力直接进入血管中阻断血液蛋白变异,杀灭病毒因子,抑制变异基因复制。2.药力强劲,不但能迅速杀灭表层细菌原体,而且对深层的致病原体达到杀灭目的,捣毁病菌繁殖环境。3.深层护理,改善微循环,促进皮肤新陈代谢,提高人体免疫力。4.药中含有大量的基因调节素和免疫因子,杜绝复发。
温馨提示:1.凡服用15天无效者可原款退回,康复后15至20年内复发凭健康卡免费用药。2.经研究决定:特举办“献爱心·送真情”大型优惠活动,活动期间一律半价,原价每疗程660元/月,现价每疗程330元/月,外地患者可办理银行汇款邮寄业务或电话订购药到付款。
24小时康复热线:**010-56268082**
官方网址:www.93id.com 短信订购:18612821306
地址:中国核医学科学院【北京市顺义区拥军路68号】