

共“舞”太极



拳友们经常面向大众展示太极拳,传播全民健身理念。



县老体协主席林胜国带领学员练习太极拳。



得到社会各界支持,“亲和源”集团赞助太极拳表演服。



师傅一招一式手把手义务教徒弟。



练完拳,大家一起吃顿简单的早餐,其乐融融。



一人有伤,众人牵挂,拳友登门看望受伤的“战友”。



拳友之间切磋技艺,共同提高。

一套拳,开始一个清新的早晨;一套拳,度过一个闲淡的黄昏。一群志同道合的人,因为太极拳聚在一起,他们选择这种健康、自然的方式,让整个身心都舒张开来,感受生命的律动……

太极拳是智慧拳和养生拳,老少皆宜,可以修身养性,提高身体免疫力,是全民健身中很受欢迎的一项运动。我县有许多太极拳爱好者,县老体协主席林胜国就是其中的一员,他2006年开始利用业余时间练习太极拳,跟随师傅曾世忠练习了5年后,开始免费教拳。他言传身教,深入浅出,阐明拳理拳法,手把手悉心指导了18批学生,共1100余人。而学生们再把自己学到的拳理拳法传授给别人,将太极拳的星星之火,在我县各地点燃,为带动全民健身作出积极贡献。

每一天早上或晚上,在丹城的百福大厦、城东菜场、龙泽名园、万华康庭等处,以及农村的小广场,太极拳爱好者们身穿舒适的太极服,动作整齐划一,出拳行云流水,如闹市中的一股清泉。

他们的生活过得简单而快乐,在日复一日的集体练习中,他们建立了深厚的感情。这是一个充满爱心和活力的大集体,彼此互相关心,互相帮助,哪里需要太极拳表演,他们都会积极参与,不为名,不为利,只为享受太极拳带来的这份舒坦。每一次太极拳大型表演,都向人们展示了一种健康的生活方式,每一个拳友充满精气神的挺拔形象,都在无声传递着全民健身的意义。

拳友们认为,人的身体与宇宙万物是相通的,人体即是一个小宇宙,锻炼身体绝不仅仅是简单的身体机械运动,更重要的是修炼心性、德行和智慧。心性好、德行好,人的心境才会好,人体才会释放好的能量和信息给全身各个细胞,这是身体健康的重要基础。

对于拳友们来说,这一辈子,拳已经蕴藏在每一寸光阴里。在人生的旅程中,或充满希望,或浸透苦涩,或冲动激情,或淡泊宁静……但拳一附身,心情就释然。练一套太极,更像是一场修行,拳起而知苍生万物,拳落而晓人世沉浮。一套拳,用一生慢慢练,让浮躁的心安静下来。

(记者 郑丽敏/文 蒋曼儒/摄)

世界虫草看西藏 西藏虫草看那曲

为了方便广大消费者的购买,在象山设立那曲虫草展示点,欢迎鉴赏,接受预订!

慧眼独具 教你辨草



- 1500头/斤 特优级那曲虫草 参考价288元/克
- 2000头/斤 精品级那曲虫草 参考价238元/克
- 2500头/斤 上品级那曲虫草 参考价188元/克

我们的三大承诺

- 每一头虫草都是原生态,向藏民直接收购、精挑细选
- 每一头虫草都产自西藏那曲县达沙乡七村
- 每一头虫草色正、体满、高营养

地点:育才路183号(象山新闻中心广告部内)
电话:65753175 65753198