

市迎新春武术太极拳展演活动上演真功夫！



本报讯（记者赵改玲）上周，市迎新春武术太极拳展演活动在温县举办，本次活动主办单位焦作市体育局，承办单位温县太极拳武术文化管理中心、温县体育运动发展中心、温县武术协会。

让我们到现场去看一看，这场比赛展现了很多真功夫，让观众受益匪浅。

在集体拳术类比赛中，温县陈伯祥拳术研究会带来了陈式太极小架一层架。陈式太极拳小架俗称“小圈拳”，陈式太极小架一层架即为小架拳的首个套路；其风格特点古朴无华，小巧玲珑；身法中正，步法轻盈；静则百骸皆静，动则周身全动。以内劲为统领，以缠丝劲为核心，动作刚柔相济，开合相寓；以腰为，节节贯穿，如行云流水，连绵不断；若长江大河，滔滔不绝。

陈家沟太极拳辅导站带来的《问道太极》，是由太极推手世界冠军钦祥钢从传统陈式太极拳中摘取实战推手招式编制而成。拳势紧凑，动作刚劲有力，舒展大方，其拳法主要以太极八法，拥、捋、挤、按、采、捌、肘、靠为中心。

集体拳械混编：温县陈家沟太极拳学校为大家表演的太极拳械精炼，由老架、新架混编和器械单剑、双扇、双刀、太极枪等融合而成，整个节目经过精心编排，即体现了太极拳舒展大方、快慢相间、虚实分明、刚柔相济的风格特点，又体现出太极拳沉稳轻快、开合有序、行云流水、变化莫测的演练特色。

博爱县中正太极辅导站带来的中正太极双环，演练风格独具特色，两掌运转五行，顺龙招虎，势影迷踪；刚柔并济，筋骨健；阴阳互动，脉络通。这套中正太极双环是在中正太极拳的基础上，集锻炼、健身、娱乐于一体，深受民众喜爱，时间虽然只有三分多钟，但在短时间内会让身体加速排毒，一曲后身体特别轻快。

和式太极拳学会带来的太极拳、和之韵，此系拳法融理学和中医精要，以太极哲理和内经术数指导拳艺，形成了轻灵圆活、中正安舒，阴阳平衡、内外兼修等练拳要诀。拳坛因其依文而武，以武显文，称此系拳路为“代理架”太极拳，现通称为和式太极拳。

温县赵堡少林招贤功夫学校表演队带来了少林震山棍。少林震山棍是少林棍法中的核心代表套路，挑棍以下破上，劈棍以上破下，扫棍横击防不胜防，是少林武僧在实战中的常用兵器。象形拳是模仿动物的形态，动作特长，结合武术技法特点而组成的一种象形拳。硬气功就是内练一口气，外练筋骨皮。待他把气运于周身，用这些棍用力地来击打他的身体。八段锦是我国一种古老的导引术，在我国古老的导引术中，八段锦是流传最广，对导引术发展影响最大的一种。疯魔棍是少林棍法一种大业寺中寺僧以棍破群盗，于是遂以少林棍法名天下。少林单刀，分为很多种，有柳叶刀、双刀、腰带刀、虎头刀、金钱刀等。三节棍属武术软器械之一，它由三条等长的短棍中间以铁环连接而成，又称“三节鞭”。

表演者的表演酣畅淋漓，观众直呼过瘾！

郎朗与陈家沟姑娘破次元演绎水墨太极

本报讯（记者赵改玲）春节期间，文化和旅游部2023“欢乐春节”启动仪式暨“欢乐春节·和合共生”音乐会上线，来自温县陈家沟的太极拳师申典雅火出圈，她和钢琴演奏家郎朗共同演绎的水墨太极，让大家看到了太极“和合共生”的美好。

这台音乐会由文化和旅游部指导，中国对外文化交流协会、河南省文化和旅游厅联合主办。节目《太极随想曲》便是一个融合古今中外多元艺术元素的水墨太极节目。在这个节目里，表演太极拳的女孩申典雅身着太极服，仙袂飘飘，动作潇洒，如行云流水；郎朗演奏的钢琴曲欢快又沁人心脾，更是把太极、古典音乐与西方音乐融合到一起，展现出完美的音乐盛宴，破次元的演绎确实令人耳目一新。

您能想象太极武术表演者在蓝白色的水墨背景下，东方古典乐器古琴、古筝和西方古典乐器钢琴的伴奏下，一同演绎太极所带来的超强视听盛宴吗？

节目中，身穿黑色礼服的郎朗，时而轻点琴键，闭目畅想；时而手指翻飞，遥望远方；时而与身着白色礼服的“郎朗”，二人四手同弹一台钢琴，同弹一台钢琴的黑衣郎朗与白衣“郎朗”，又暗寓“阳中有阴，阴中有阳”，阴阳本为一体的太极。而一袭白衣的太极拳师申典雅，举手投足，轻盈圆活，动静相宜，刚柔相济，她的太极表演与蓝白色的水墨背景，一动一静，一阳一阴，也象征着阴阳两仪。

申典雅说，当接到和郎朗老师的合作通知，共创一场太极随想曲，心情非常激动，一直想着如何才能把太极拳的魅力展现出来。通过合作，钢琴的旋律、黑白的琴键、太极的刚柔、阴阳的转换，琴声与太极拳动作的此起彼伏、两两呼应，可谓之是天作之合。

“希望更多的人了解和练习太极拳，把中国优秀传统文化传承下去。”申典雅说。



陈家沟“舞虎闹新春”

本报记者 赵改玲

2月4日，温县陈家沟村流传数百年的传统民俗节目“陈家沟舞虎”精彩上演，让观众大饱眼福。

舞虎也就是“耍老虎”。过年总要“耍老虎”，焦作地区的耍老虎即舞虎，集舞蹈的艺术性、武术的阳刚性、杂技的惊险性于一体，最早可追溯至明朝。其在焦作地区流传甚广，舞虎队甚多，风格迥异，各具特色。如博爱的清化舞虎、温县的西周舞虎、沁阳的袁家老虎和彭城老虎、中站区的小和尚舞虎和常家武虎，还有示范区的北高虎舞和博爱的砖井舞虎等，都广泛参与到焦作的各种民俗活动之中，也充分体现了历代焦作人对这一传统民间舞蹈的喜爱。2014年11月，“耍老虎”被国务院公布为第四批国家级非物质文化遗产项目。

可您知道吗？陈家沟也有耍老虎，还曾被央视、新华社报道道。

陈家沟舞虎，俗称“耍老虎”，老虎山由24条长凳和一把太师椅搭成，高约7米，打虎英雄和老虎在太师椅上进行各种高难度“搏斗”表演，现场锣鼓喧天，气势恢宏，惊险震撼。陈家沟舞虎因表演难度大，对表演者功夫要求高而一度绝迹，近些年，村里的老拳师组织40余名青少年太极拳爱好者编排训练，重现当年表演盛况，在春节等重大节日期间巡回表演。

陈家沟“耍老虎”和太极拳有什么关系呢？陈家沟过去不少“耍老虎”的演员，很多都成了太极拳高手，比如陈正雷，他年轻时就是“耍老虎”的高手。

2017年下半年，太极拳师陈炳等人选拔60多人组成老虎队。

这些人平均年龄在25岁以下，都有太极拳功夫。

可以说，是太极拳高手让这项失传的民间艺术发扬光大。



图①②为陈家沟舞虎现场。
徐宏星 摄



今年春节，焦作的夜晚灯光璀璨，我市众多太极拳习者也纷纷在美丽的灯影里打起了太极拳，成为焦作独有的风景。图为市朱天才太极拳研究会会长王艳琴（右一）和会员们在桃花灯下习练太极拳。
本报记者 高小豹 摄



打开新视野 评说太极拳



陈式太极拳第十二代传人陈壮：

太极拳助力抗疫健体

本报记者 高小豹

全民抗疫期间，以八段锦、五禽戏、太极拳为代表的我国传统体育项目已经被更多人熟知、接受。

“发源于温县陈家沟的太极拳动作优美，刚柔并济，老少皆宜，对于推广健康生活理念，丰富群众体育生活，疏导群众心理焦虑，助力全民积极健身抗疫具有重要意义。”1月28日，陈式太极拳第十二代传人陈壮说。

陈壮表示，人体的各组织器官，均需要气血的濡润滋养，以维持正常的生理活动，而气血之所以畅通无阻，通达于周身，营养脏腑组织，抗御外邪，保卫机体，必须得依靠经络系统的传输。只有经脉通畅方能行气血，经络不通是许多疾病发生的原因，而太极拳吸收了传统医学的经络、俞穴、气血、导引、藏象等理论，符合医理。

在他看来，习练太极拳时调身、调息、调心的过程有利于经络的疏通。调身是指太极拳中的动作多是左右对称运动的，并且动作延绵不断，舒缓伸展，有利于疏通和平衡身体的经络系统。调息是指呼吸自然、均匀、深长，配合动作的运动规律，有一定节奏的呼吸方式。这种呼吸



陈壮。本报记者 高小豹 摄



刘国庆。本报记者 王龙卿 摄

本报记者 王龙卿

“太极拳运动有助于提高身体免疫力。”近日，国家一级社会体育指导员、中级太极拳师刘国庆接受记者采访时说。

刘国庆介绍，陈式太极拳对强化人体生理和组织机能，充分调动人体脏腑的潜在能力抵抗病毒侵袭具有良好的调节功能。

疫情期间，人们居家久坐不动会使身体机能下降，特别是对中老年人来说，还

可能因为憋闷导致心情压抑和情绪低落，从而影响身体健康。

人们可以利用空闲时间，在空旷平整的地方，通过习练太极拳来放松神经、陶冶性情，调节人体呼吸、消化和心脑血管等系统功能，从而进一步促进身心健康，增强身体对病毒的抵抗能力。结合规律生活，按时起居饮食，坚持少熬夜、不恐惧、不焦虑，保证人体生物节奏不被打乱，有助于增强自身免疫力。

刘国庆说，找个幽静的地方打打太极拳，放松一下身体，不仅有助于舒缓焦虑情绪，缓解心理压力，让人保持良好的心态，还可以在太极拳运动中领悟太极文化内涵，这对习练者自身的文化修练和提高，也有良好的促进作用，对提升文化自信意义非凡。

长期习练太极拳，不仅能放松肢体，静心安神，还可以帮助摆脱身体亚健康状况，提高生活质量。其实，作为修身养性、动静结合的健身项目和有氧体育运动的传统太极拳，适宜不同年龄段的人们习练，生活中，也得到了不少年轻人的喜爱和青睐。

“作为中华武术的瑰宝、明珠和奇葩，内外兼修、文武兼备的太极拳，是中华民族最具代表性的活体优秀文化符号之一。让我们快快行动起来，开心快乐地来习练太极拳吧。”刘国庆说。

（上接A01版②）累计发行债券资金17.22亿元。新获批中央预算内投资项目5个，总投资8170万元，已下达资金2837万元。签约制造业中期贷款项目6个，签约金额21.7亿元、投放金额18.7亿元，签约和投放金额均居全市第一。

领跑的背后，来自于创新力显著增强。始终坚持“两个依靠”，持续优化创新生态，产业创新活力加速释放。大力培育创新型企业，全年新增国家高新技术企业10家、新入库国家科技型中小企业7家，规模以上工业企业研发活动覆盖率达到75.8%，高于全市平均水平3.8个百分点。完善创新平台体系，新获批组建省级产业创新中心2家，新挂牌成立省级产业研究院1家，2家企业中试基地入围省中试基地建设后备库。积极引育创新人才，全年新引育高层次紧缺人才728人、高技能人才2438人。

领跑的背后，来自于产业生态持续优化。始终坚持产业需求导向，纵深推进“万人助企”活动，着力推动惠企政策落实到位、直达快享，促进了政企良性互动、产业健康发展。研究出台了《支持新能源新材料产业发展的十条意见》《支持企业发展的十条意见》等政策，有效激发了企业投资热情。累计为企业送达政策红利3.5亿元，其中，办理缓缴税费1.1亿元，留抵退税1.23亿元，减免各类税费6600万元，兑现科技奖补及满负荷生产等奖励资金5500万元。累计收集解决企业问题133个，问题办结率100%。根据市智慧金融服务平台统计，辖区企业获得新增贷款404.8亿元，新增贷款居全市第1位。获评全市“万人助企”活动先进单位。

千里之行，始于足下；大道至简，实干为要。“当前，中站发展正处于势能进发、提质竞进的关键阶段，做好今年乃至未来一个时期的工作至关重要。”市政协副主席、中站区委书记董红倜表示，我们将坚持把高质量发展作为建设现代化中站的首要任务，抓牢产业发展这个“牛鼻子”、做大做强主导产业，抓牢科技创新这个“动力源”，打造一流创新生态，抓牢项目建设这个“主引擎”，夯实经济发展支撑，抓牢城市更新这个“助推器”、加快补齐发展短板，抓牢民生改善这个“出发点”、构筑人民幸福之基，抓牢安全稳定这个“生命线”、防范化解各类风险，奋力推动各项工作全面提升、全面出彩，以更优成绩展现更强担当、彰显更大作为。

人类非物质文化遗产代表作

（上接A01版①）“务实推进招商引资，积极承接产业转移，认真兑现奖励政策，狠抓项目服务保障，持续创优营商环境，充分激发释放招商引资的活力和潜力。”区招商促进中心主任陈振阳谈起新年新打算信心更足。

产业发展势头猛

刚下线的高端桥隧机械设备装载启运，泰鑫机械今年订单比去年增长20%多；厦工机械今年新增产品10个，为历年最多，市场快速复苏让他们信心满满；明仁大健康产品产业化集群建设投资加大，市场复苏让企业“出手大气”；瑞庆E系列发动机及零部件智能化生产线紧锣密鼓，打破“沉默”的瑞庆发动机迎来春天……截至目前，55家规模以上企业有52家企业复工复产，实现了应开尽开。

产业发展势头猛是人们在这个春天对示范区规模以上企业的第一印象。

卓立膜公司，三年疫情迎来发展契机，国内占有率为大幅增加，牢牢占据行业第一位置。2023年更是雄心勃勃，在上市融资、资本扩张上寻求大突破。记者昨日在该公司看到，条条生产线正加足马力赶订单。“现在正是赶订单的关键期。”该企业负责人说。

传统产业、新兴产业发

展迅猛，被称为“竖起来的科技综合体”的区六大园区同样红红火火。

1月28日，春节假期后第一天，全省第七期“三个一批”项目建设活动举行，落户示范区河南理工大学科技园的焦作智慧岛在内的首批15个智慧岛进行云揭牌。

焦作智慧岛位于示范区产业核心区，规划楼宇110栋，建筑面积145万平方米，总投资约70亿元。该园区负责人李瑞哲介绍，河南理工大学科技园将以创业创新服务、智能制造技术应用、服务配套等，大力服务智慧岛建设，体现创新协同、生态智慧、开放共享、复合活力的产业园区新模式。

产业发展，农业战线捷报频传。近日，河南省秸秆禁烧和综合利用办公室对包括焦作市城乡一体化示范区在内全省106个工作突出典型予以通报表彰；同时，农业项目建设传来佳音：2023年高标准农田示范区建设项目（2267公顷高标准农田提质改造）稳步推进。

人勤春来早，奋进正当时。示范区广大干部职工以拼的姿态、抢的劲头，共同奏响挡不住的新春序曲。