

红色精神润心田

——市太极拳协会“沉浸式”体验市党群服务中心

本报记者 赵政玲

重温入党誓词、打卡红色地标……2月17日，市太极拳协会48名会员来到市党群服务中心，“沉浸式”体验这里的红色文化，让红色精神滋润心田。

为贯彻落实党的二十大精神，加强太极拳队伍政治思想教育，当日9时30分，市太极拳协会组织各单位负责人参观市党群服务中心和国家方志馆南水北调分馆，了解焦作市党史和经济社会发展史，弘扬“特别能战斗”的焦作精神和“顽强拼搏、无私奉献”的南水北调精神，更好地传承发展中华民族太极文化。

由市委组织部倾力打造、市南水北调公司规划建设市党群服务中心于2022年6月1日建成试运行，成为我市集传播党建理论知识、提供组织生活场地、打造便民服务站、集中办理党内业务功能于一体的党群综合服务平台。

一条天河铺绿基，红色地标铸灵魂。当天，市太极拳协会会员们来到位于市党建文化园内的焦作市党群服务中心，在这个占地面积约8000平方米的红色打卡地里，他们参观了党群服务大厅、党史展览馆、党员组织生活馆、党建指挥中心、党群剧场、党群报告厅、党群

悦享馆、党群联心馆、党建宣誓广场、党群文化广场、党建直播间、党建文创展厅等场馆。展馆全景式展示的焦作党建发展历程、党员先锋形象、党建成果等，令他们深深震撼。大家边听、边记、边问，并不时用手机记录那些难忘的一张张照片、一帧帧影像、一本本专著、一幅幅字画。大家集中学习焦作党建发展历程、党员先锋事迹、党建成果，感受焦作人民“特别能战斗”精神及怀川儿女写下的壮丽篇章。在庄严的党建宣誓广场，市太极拳协会的党员们重温了入党誓词，大家再次深深感受到了党员的责任、使命和荣耀。

方志馆以方志资料为基础，融入演艺、交互、体验等现代展陈手段，对南水北调工程进行全景式记录和表达，是集方志馆、纪念馆、博物馆、科普馆为一体的国家级综合型展馆。在这里，大家全面了解了治水文化、历史故事，通过观看珍贵的影像资料和文物图片，全面学习了南水北调工程的历史沿革、施工过程和重大意义，切实感受到了南水北调焦作精神内涵。

通过此次参观学习，大家纷纷表示不虚此行，是一次难得的红色教育、文化大餐，今后要大力发扬南水北调焦作精神，以更加昂扬的斗志、更加顽强的作风、更加无私的奉献，将太极拳发扬光大。



市太极拳协会副会长、秘书长李天喜（前左）在市党群服务中心参观。



一名太极拳师用手机在历史图展前拍照。



太极拳师参观展品。

(本组照片均由本报记者高小豹摄)



名师大讲堂

本报记者 高小豹

“用意不用力”是太极拳最重要的“要领”之一。这里的“不用力”指的是不用拙力，用的是巧劲、暗劲。那么，什么是巧劲、暗劲呢？就是意念劲，具体指“三劲”，即行拳时在意念支配下，保持棚劲、根劲、腰劲。

本期名师大讲堂，陈式太极拳第十二代传人侯效峰结合自己多年练拳的经历逐一进行了介绍。他说，棚劲就是练太极拳时的张力、膨胀劲。打个比方，抱着孩子挤公交车时，我们的手臂会很自然地膨起来，用这种张力来保护孩子，生怕别人把孩子挤着了。但是，这种张力又要限定在一定的范围内，如果张力太大，一是挤了别人，二是怀里的小孩也会掉下来。这种保护孩子的张力就是棚劲。

什么是根劲呢？侯效峰说，根劲就是太极拳母劲的来源。还以抱孩子挤车为例，要想不让怀中的孩子被人挤着，除手臂有棚劲保护外，还要身体站稳，身稳首先要求两脚站稳，脚稳必须暗劲扎地，而且两脚劲要随人流挤动而移动。正如练太极拳，太极拳下盘要求要稳要实、八面支撑，同时随招势需要，脚下的暗劲要虚实转换，“偏沉则灵，双重则滞”。

“练太极拳必须培根，要练根劲。就好比一棵树，根深才会叶茂，才能扛住大风的催击。练太极拳身稳，是脚劲扎地的表现，脚下不乱动。根节则明，打出的拳才显劲道，柔中寓刚。行拳时脚要时刻舒展贴地。像渔民赤脚站船头，脚一定要踏实，脚底平均使力，但涌泉穴要虚空。脚扎地给大地作用力，而大地会给脚反作用力，这样就有了行拳发力的本源。”侯效峰说。

什么是腰劲？侯效峰表示，腰劲又叫丹田劲，是行拳中腰胯带动的劲力。腰胯劲连接身体上棚劲和下根劲，起着枢纽的作用。怎样才能发挥好这个枢纽作用，这跟丹田内气带动有关。经常正确地练太极拳，丹田就会出现一个内气充足的球体，内气催行，丹田内转，以致于腰胯转动得更有力。要更好地体现腰胯带动力，就要以腰身带臂，要有腰劲而手不动的感觉。打拳用腰胯带动，充分体现脊柱行拳的意境。小孩玩的拨浪鼓是靠手转动把，来带动两个带线的锤击打鼓面的。这与脊柱行拳一样，以腰胯转动带动手臂运行。

“总之，练拳要突出重点，一定要抓住棚劲、根劲和腰劲去练。只有不丢棚劲，拳架才舒展，防身才能招架；只有根劲不失，功夫才能日渐上身；只有用好腰劲，才能发挥枢纽作用，确保根劲通达末梢，使棚劲不丢。总而言之，练拳有了棚、根、腰这‘三劲’，才能练出真功夫！”侯效峰说。



侯效峰。 本报记者 高小豹 摄

专家介绍

侯效峰，自幼酷爱武术，10岁开始跟师傅赵运国习练洪拳，后任李贵作学校体育老师，组建学校武术队传拳授艺。1992年开始接触陈式24式太极拳，后改练传统陈式太极拳，并拜“中国十大武术名师”之一的陈正雷为师，成为陈式太极拳第十二代传人。中国武术六段，国家一级社会体育指导员，国家一级段位制指导员，焦作市首批“太极拳推广使者”，焦作市太极拳中级拳师，焦作市武术名师。其本人和学生徒弟多次参加省市乃至全国太极拳赛事，获得金牌、银牌上百枚。如果你在习练太极拳过程中有什么困惑，请添加微信号13569191591，也可编写短信发送至手机13569191591，武术名师将在《名师大讲堂》栏目为你解惑释疑。

如何练好太极拳

——访市高级太极拳师张福旺

本报记者 高小豹

如何练好太极拳，一句话很轻松，但真要回答起来确有很大难度，为什么？因为它包含的面太广，内容太多，回答起来难免挂一漏万。为了让广大太极拳爱好者能更好地习练太极拳，日前，本报记者对市高级太极拳师张福旺进行了专访。

关键词

敬畏太极拳，找对门路，找对老师

说到如何练好太极拳，张福旺首先谈到，要敬畏太极拳。

他表示，习练者一开始习练，就要遵循太极之道，这个“道”一定要顺应而不能强求，更不能违背，遵循则大有益处，如果不遵循太极之道，强行练功，会给身体带来一定的伤害。太极之道要求习练者学习太极拳时要找寻一位“明”师，这个“明”是明白事理的明，是能带你进入太极门径之人，敬重师父敬畏拳道，方可正式习练太极拳。

太极拳师陈照丕曾说过练拳的三要素，也是三个环境，一是自然环境，二是师资环境，三是自身环境。其中，自身环境是个主观因素，其它两个是客观因素，也就是说，练好太极拳须具备三要素：师资、天资和勤奋。有前两个条件，不刻苦习练打不好拳，而后两个条件没有好的老师也不行，自学终究掌握不了拳的深刻奥秘，三者缺一不可。

关键词

决心、信心和恒心

既知习练太极拳的好处，学拳需要下苦功习练，没有大的决心是不成的。

张福旺说，习练太极拳要充满信心，既要相信所学的太极拳是很好的拳术，又要相信自己一定能够学好太极拳。做任何事都一样，必须要有持之以恒的精神。练拳要常年

坚持，不要开头新鲜，过了一阵就流于形式，甚至不再坚持，就永远达不到太极境界。习练太极拳做到有恒心是最关键的，而做到有恒心也是很难的。

关键词

循序渐进，打好底子

很多人习练太极拳喜欢好高骛远，捧着《太极拳论》，里面描述的各种境界都往自己身上安，其实对一些太极拳读物的境界和层次认识不清楚，许多高层次的东西练多少年都未必达到，却也放在训练方法里，低层次的都达不到，还对着高层次臆想，到最后只能是自乱阵脚，没有章法。

谈到这一点，张福旺说，太极训练也要走猫步、站桩功、盘架子、推手，要一步步来。陈家沟传统的教学方式，严格按照三个阶段（招熟、懂劲、神明）相对应的习练方法，结合自己所处阶段，进行相对应的习练。没有扎实的基础，很难提升功夫。

关键词

足够的、科学的训练量和强度。

张福旺表示，要想练好太极拳，没有量的积累，难以产生认识和能力上的飞跃。训练上不肯下功夫的人，就很难有所成就——也就是俗称的“时间就是功夫”。除习练套路外，还要进行一些辅助功法的习练，如桩功训练（含无极桩、混元桩、采气桩等）单势训练、推手训练、器械训练等。

关键词

善明悟，多动脑

张福旺说，学拳，练拳，重在悟拳。老师教，自己练，不算学，还要善于总结归纳。虽然功夫主要靠积累，但是及时总结才能提高，不要傻傻练了很多年，出糊涂功夫。错误的动作一再重复，只会错的更厉害。犯错和走歪路在任何实际活动中都是难

以避免的，练拳也是。

关键词

抓住核心问题

如何抓住核心问题，张福旺认为，这就是协调问题。他说，拳论讲“上一动下自随之、下一动上自领之、上下动中间协调之”，这个中间指的就是腰部。练拳不练腰，终归艺不高。棚、捋、挤、按、采、捩、肘、靠、进、退、顾、盼、定，无不需要腰胯功夫作为基础。熟知“八法五步”的演练方法和技击作用，要想在套路上应用得心应手，就必须对太极十三式逐一进行单势训练。在做单势训练时，特别要对腰胯进行习练，比如来回移重心时注意腰的旋转、裆的松沉和胯的转动，重心不是平移而是走的后弧。

关键词

善于触类旁通

很多太极拳的道理浅显但精深，都来源于生活。张福旺说，语不惊人死不休，故弄玄虚的教练通常自己也没搞懂，真懂的教师讲问题往往是一语中的，所谓深入浅出，就是用通俗浅显的语言让人恍然大悟。正知道不远人，太极拳的道理在身边比比皆是，只是世人大多没有这个慧眼罢了。

关键词

学习和掌握基本太极拳理论

“太极拳理论是太极前辈习练太极拳的心得、体会和经验总结，理论指导实践，可以让后人明理而少走弯路，因此习练者学习太极拳理论是很有必要的。”张福旺说，例如，陈式太极拳十大要领（虚灵顶劲、含胸塌腰、松腰养气、分清虚实、沉肩坠肘、以意行气、上下相随、内外相合、招势相连、动中求静）是习练陈式太极拳最基本的知识，动作要领是学好陈式太极拳的入门和根

本，必须弄通弄懂，在习练时严格遵守才能达到上述的预定目标。

关键词

懂得习练太极拳的规矩

张福旺认为，初学太极拳时，要严格按照教练所教的对身体各个部位的要求去做好每招每式。有了一定的基础，拳练到一定程度，就可以在教练的指导下按照自身的条件去习练，每个人的思维方式、行为方式、处世方式都不尽相同，那么习练太极拳也不可能完全一样。到了一个相对较高的境界，就要按照不破不立的原则去打破一些固有的规矩，这个时期自身已经对太极拳有了一个很深的认知，知道如何把圈走的更圆，也知道什么才是最适合自己的习练的方式方法。简单点讲，就是要先学规矩，然后要守规矩，最后还要破规矩。

关键词

正确把握内气和呼吸方式

张福旺结合自己数十年练拳心得说，如何正确把握内气和呼吸方式，每个习练者都会在这个问题上迷茫。其实，每个人都应该严格按照三个阶段所讲的方法结合自身特点去习练，但往往一提到内气，大多习练者都有操之过急的现象。

一开始在初学时，也就是招熟阶段，习练者只需要采用自然呼吸，按照要求，意念多放在动作上，把动作做的尽量柔和、协调即可。到了第二个阶段也就是懂劲阶段，在教练的带领下，先通过一些简单的方法，如采气桩、开合桩等进行逆腹式呼吸练习，再逐步将这种呼吸方式带入套路习练中，这一阶段一定要多和教练交流，不可盲目进行。方式正确，内气自然上身，那可谓神来之笔，反之，操之过急，所谓的“气”就会变成魔鬼来伤害你的身体，折磨你的精神，此语应谨记，绝不是危言耸听。

(上接A01版)

商业经济活 消费市场热

今年春节以来，博爱县商业促销活动一个接一个，商超、景区、展销会上，人潮涌动。与此同时，线上活动火热进行。

线下促消费。围绕汽车、家电、房地产等继续开展消费券发放和补贴活动，增加大宗消费。对新购汽车按购车价格的5%给予消费者补贴，建设充电桩支持新能源汽车企业发展。在全市率先出台了契税补贴政策并配套发放购房优惠券，将政策延长到2023年3月底，对新购房进行契税补贴和优惠。此外，联动商家开展“新年欢乐购”“年货节”“观影惠”等系列促消费活动，举办“庆新春闹元宵——游花园巷、观非遗、品美食”活动，有序推进餐饮、零售、文化、体育、娱乐、住宿等各类消费券发放。

文旅促消费。2023年1月21日至2月28日，青天河景区面向全域旅游免门票。该县在青天河景区开展“放歌怀川、出彩博爱”2023年迎新春晚演活动；开展“我们的中国梦——文化进万家”新春走基层、月山寺景区文化演出、花园巷沉浸式情景剧演等活动。

电商促消费。“博爱七贤”2023年货节

聚焦县域农产品，以线上直播线下互动方式，帮农产销，助农民增收，线上店铺浏览量达多130万次，近6万人购买，销售额超过260万元；组织全县11家食品生产企业参加焦作市首届健康休闲食品展销会，以线上线下联动的方式展现该县特色休闲食品，实现销售额总计约290万元，电商直播近6万人下单购买，销售额超过240万元。

规范“自由市场”。允许商贸流通企业在规范有序的条件下采取“店铺外摆”“露天市场”等方式进行销售，增加营业时长，激发夜游、夜娱、夜购等消费潜力，激活夜间经济。

消费市场热离不开该县培育壮大市场主体努力。2022年，该县新增各类市场主体5600余家，完成率居全市第二位。

壮大新动能 实体经济兴

奋力实现“开门红”的背后，是博爱县牢固树立“项目为王、企业家为大”的工作理念，全力以赴助力企业发展、经济提速的艰苦努力。

打造保障体系。成立由县委书记、县长挂帅的领导小组，组建由县级干部牵头的专班，分包联系重点企业和重点项目，突

出问题导向、企业满意导向，面对面听意见，确保事事有回音、件件有着落。

建立激励机制。为鼓励支持企业满负荷、连续生产，该县对2022年第四季度连续满负荷生产且实现营业收入同比增长10%（含）以上的规模以上制造业企业，给予10万元的财政奖励；推进规模以上工业企业奖补工作，已收到上级就业资金1113万元，下一步将统筹资金，保障政策落实到位；实行“四保”白名单企业运输车辆高速公路通行费优惠。2023年1月17日至2月5日，该县对230家“四保”白名单企业运输车辆高速公路通行费给予20%优惠。

提供人才保障。举行两场“2023年春风行动暨就业援助月专场招聘”活动，26家用人单位提供岗位1000余个；博爱县人社局智能制造公司、金鑫恒拓公司获批省人社厅备案设立“博士后创新实践基地”，是我市今年唯一获得备案的县（市、区）。

拓宽融资渠道。谋划储备2023年博爱县政策性开发性金融工具（基金）备选项目55个，总投资349.8亿元，拟申请基金金额108.8亿元；谋划储备设备购置与更新改造贴息贷款项目47个，总投资54.9亿元，贷款需求12.8亿元。

振兴实体经济。对增值税小规模纳税

人、小型微利企业和个体工商户在2022年1月1日至2024年12月31日，按50%的税额幅度减征城市维护建设税、房产税、地方教育附加等；积极推进中小微企业入驻智慧金融服务平台，鼓励银行加大普惠型小微企业贷款投放力度；深入开展“万人助万企”活动，常态化开展产销、产融、用工、产学研“四项对接”活动，完善小升规和亿元企业培育机制。2023年计划培育省级以上“专精特新”中小企业3家。

提升创新能力。支持中炭公司、天基公司、润华公司等企业创建省级企业技术中心。持续推进创新平台建设，金鑫恒拓成功创建国家级专精特新“小巨人”企业，新增华美新材料1家省级工程技术研究中心、天基轮胎等8家市工程技术研究中心，联丰和佰智智能制造公司、金鑫恒拓公司获批高新技术企业3家，37家企业成功备案国家科技型中小企业。

九层之台，起于累土，征途漫漫，惟有奋斗。奋力夺取“开门红”，博爱县信心满怀。下一步，该县将以“起步即冲刺、开局即决战”的精神状态，以“拼、抢、争”的奋斗姿态，闯出一条具有博爱特色的高质量发展新路，奋力开创全面建设社会主义现代化博爱新篇章！