

# 北京星际开发、航天驭星等企业到解放区考察座谈

本报讯(记者詹长松 通讯员张璇)3月11日,北京星际开发科技有限公司董事长付仕明、北京航天驭星科技股份有限公司总裁董玮、北京卫星环境工程研究所市场总监陈盛照、中国长城工业集团北京科思腾达科技有限公司副总裁王鑫堂等企业负责人到解放区进行投资考察,就进一步开展务实合作进行座谈交流。解放区委书记赵海燕主持会议。区委副书记、区长千怀贵参加会谈。

赵海燕介绍了解放区的区位优势、主导产业发展现状及未来发展规划。她说,近年来,解放区充分挖掘资源禀赋,狠抓产业转型发展,聚焦空天产业战略领域,以地理信息产业园为平台,以中科融合算力中心、国家物联网标识中心、中科星桥商业遥感卫星接收站等重点项目为支撑,全力建设空天大数据产业园,着力构建空天地一体化产业体系,持续夯实空天产业基础,强化数据服务能力,推动数实融合创新,抢占未来产业制高点。此次企业家朋友们到

访,为双方的合作发展共赢创造了新的发展机遇,希望考察团的企业家们深化政企在更高层次、更广领域的务实合作,共同提升产业创新能力和集聚度,为培育发展新质生产力、服务国家战略贡献更大力量,在高质量发展道路上互利共赢、共创未来。

各位企业家分别介绍了北京星际开发、北京航天驭星等企业基本情况和发展规划,他们一致表示,通过此次考察,对焦作和解放区的区位优势、产业发展、营商

环境有了更充分了解。下一步将围绕空天产业、数字融合和科技创新,在前沿科技领域重点布局,结合经营发展需求,充分发挥自身优势,以技术、数据和服务优势深度参与解放区空天产业集群建设,携手打造“卫星设计—制造—数据应用”全链条标杆,为解放区培育新质生产力提供“空天方案”。

会前,与会人员共同观看了解放区宣传片。

## 解放区开展春季义务植树活动

本报讯(记者张苗)3月13日,解放区四大班子领导及区直有关单位干部职工在上白作街道老牛河村青石沟,开展2025年春季义务植树活动。

活动现场,区委书记赵海燕,区委副书记、区长千怀贵,以及参加植树的其他区领导率先垂范,拿起铁锹,迅速投身植树劳动。大家分组合作,默契配合,从扶正树苗、挥锹培土到提水浇灌,每一个环节都严谨细致,现场呈现一派热火朝天的劳动景象。植树期间,赵海燕不时与相关负责同志进行交谈,了解树苗生长习性、栽植技术等情

况,叮嘱他们要科学植树,栽管并重,确保栽一棵活一棵,种一片、成一片、绿一片,不断巩固和扩大生态治理成果;要动员各方力量共同参与义务植树活动,迅速掀起春季造林绿化和全民义务植树热潮,不断提升全区生态建设水平,共建生态宜居美好家园。

新栽植的260余株苗木整齐排列、迎风挺立,为全区北部山区增添了一片新绿,萌发着勃勃生机和希望。据悉,此次植树活动选用了集生态性、观赏性、经济性为一体的黄桃、杏树等经济树种。

## 解放区司法局化解一起赡养纠纷

本报讯(记者张苗)近日,解放区司法局焦南司法所通过多次耐心调解,成功化解了一起赡养纠纷,用实际行动诠释了司法为民的宗旨,赢得群众广泛赞誉。

据悉,辖区居民王家四兄妹因老人赡养问题产生分歧,长期争执不下,不仅家庭关系陷入紧张,也给小区稳定带来负面影响。焦南司法所调解员在日常排

查中发现这一情况后,主动多次上门走访,与四兄妹和老人促膝长谈,深入了解各方诉求,从法律责任到亲情伦理,全方位、多角度地耐心劝解。经过不懈努力,最终促使四兄妹达成一致,圆满解决老人的赡养问题。事后,四兄妹及其家属向该所送上感谢信,对调解员的敬业精神表示感谢。

## 解放区召开重点工业项目推进会

本报讯(记者张苗 通讯员李牧野)3月13日,解放区副书记、区长千怀贵主持召开重点工业项目推进会。

会议强调,工业项目是推动经济高质量发展的重要动力,要加强论证研究,聚焦项目可行性、市场前景与预期效益,对全年计划招引、建设的工业项目进行充分论证,确保

项目建设更具可行性、更具精准度、更符合实际发展需要,以优质工业项目带动产业结构优化升级。要增强主动服务意识,强化责任感和紧迫感,增强全流程服务帮办意识,积极采取有效措施,精准对接企业需求,提升帮办服务质效。

要要强化要素保障能力,着力做好土地、厂房等资源保障工作,加快低效闲置厂房盘活,为项目建设腾出空间,实现土地资源高效利用。要不断拓宽视野,在巩固传统优势产业的同时,积极布局新兴产业,提前谋划项目储备,为区域经济的长远发展蓄积后劲。

会后,千怀贵一行前往豆包机械等企业进行实地调研,现场办公。

## 解放区举办新闻外宣能力提升培训会

本报讯(记者张苗)3月11日,解放区举办新闻外宣能力提升培训会,旨在全面打造一支高素质的信息员队伍,切实提高信息质量和水平。

各街道(园区)宣传思想

工作分管同志和业务人员、区直相关单位宣传委员参加。

此次培训紧紧围绕新闻宣传工作的实际需求,特邀焦作日报社2位记者授课。培训精心设置了两大核心课程,分别是新闻稿件写作和新闻照片拍摄技巧,采用理论与实践相结合的方式,帮助参训人员熟练掌握新时代宣传工具的应用能力。

## 解放区开展北山条例实施八周年宣传活动

本报讯(记者张苗)今年3月10日是《焦作市北山生态环境保护条例》颁布实施八周年。为进一步增强群众生态环境保护意识,推动北山生态环境保护再上新台阶,解放区组织开

展宣传活动,为北山的绿色发展注入新活力。

当日上午,解放区北山生态环境保护中心联合市自然资源和规划局解放分局、上白作街道办事处以及区农业农村局,在南

太行·花海、焦作影视城、解放区政府三地同步开展宣传活动。

活动中,工作人员热情地为群众宣讲北山条例内容,并结合展板生动讲述北山生态修复的艰辛历程。

# 荟流派新风 展拳师风采

开栏的话

近日,2025年河南省焦作市太极拳人才认定工作启动。为助力我市打造“世界太极城”,配合我市太极拳人才认定工作,本刊自今日起开设《荟流派新风 展拳师风采》专栏,集中展示我市太极拳优秀拳师的拳心得、练拳感悟,为广大太极拳爱好者提供交流、展示、学习、互鉴的平台。

## 打太极拳,如何避免膝盖痛

□陈修文

许多人认为,打太极拳好处很多,但有一点致命伤,就是容易导致膝盖痛。我身边也确实有不少人,因为打太极拳导致膝盖痛而放弃练拳。根据几十年的练拳经验,我谈一下如何避免因打拳而导致膝盖痛。

首先,要了解膝盖的结构,明白为什么会膝盖痛,清楚了膝盖痛的原因,才能有效避免。我们的膝盖像门轴,它只能前后弯,不能左

右扭;半月板像鞋垫,脚踩歪了就会磨破,大多数人膝盖痛多是踩歪磨坏的;韧带像皮筋,膝盖总往一个方向扯就会松,扭膝盖就是扯皮筋。例如,转身时,硬扭膝盖;马步过低,膝盖发抖还硬撑……这些错误的做法都会引起膝盖痛。

因此,打拳时要养成良好的习惯,做到“三不”原则。一是膝盖不过脚尖,可以侧身对着镜子,蹲的时候

膝盖尖不能超过大脚趾根,像坐凳子一样,两肩与脚跟在一根线上,双脚踏实,四平八稳。二是膝盖不拧毛巾,做到转身先转胯,想象用肚脐眼带方向,膝盖保持朝脚尖方向,像两根筷子平行移动,避免脚不动硬拧膝盖,像拧矿泉水瓶盖一样的错误做法。三是膝盖不吃重担,让大腿带小腿,脚底像吸盘,膝盖自然向前、向上,用大腿前侧肌肉发力。

其次,要注重日常保养。一是热水袋暖膝法,练拳前用温热毛巾裹膝盖,上面放置热水袋,直到不热,但要注意别烫伤。二是靠墙静蹲练大腿,背靠墙慢慢往下坐,像坐隐形马桶,膝盖弯到100度左右最安全,每天坚持。三是脚趾抓地训练,光脚站立,最好站在瑜伽垫上,用脚趾做抓放动作,强化脚掌,就不容易扭膝。练拳时要穿柔软舒适的鞋,能更

好地控制力道。尽量选择在地上练,如果在水泥地上练,不要过度震脚,有利于保护膝盖。任何时候都是预防先于治疗,如果膝盖出现轻微不适,就改练高架,避免损伤膝盖。

如果能做到以上几点,打太极拳时间再久,都不会膝盖痛,只会打出好身体,打出精气神。

(作者为焦作市陈式太极拳小架研究会名誉会长)

## 浅谈太极拳运动中的“双重”

□李欣亮

什么是太极拳的“双重”?“双重”是指太极拳运动中双方力量均等对抗、虚实不分的状态。例如,在肢体层面,两腿均分重心,导致动作迟滞,双手同时发力顶抗,失去变化空间;在劲力层面,与对手“硬碰硬”,陷入力量比拼,无法以柔克刚;在意识层面,执着于招式对抗,忽略“舍己从人”的应变原则。

太极拳强调“双重”则滞,本质在于违背“阴阳相济”的法则。当虚实、刚柔、动静失去动态平衡,身体与意识便如两军对垒般僵持,丧失太极拳“以柔克刚”的核心优势。

那么,如何避免“双重”?我认为应回归阴阳辩证的三大法则。一是虚实分明,从“均分”到“偏沉”。“偏沉则随”是破解“双重”的关键。太极拳要求重心始终单重,如“虚领劲”与“气沉丹田”形成上下对拉,又如推手中一腿为实

(阴),一腿为虚(阳),通过虚实转换实现“随屈就伸”。例如太极拳的“搂膝拗步”,前腿承重为实,后腿轻灵为虚,进退皆可瞬间转变。

二是粘走互化,从“对抗”到“循环”。“粘即是走,走即是粘”揭示了劲力的流动性。粘(阳)是控制对手劲路,走(阴)是顺势化解,二者需如阴阳鱼般循环无端。实战中,若对手用力推来,我以“掤劲”化其力(走),随即以“按劲”反击(粘),避免与对方劲力正面对冲。

三是周身一体,从“局部用力”到“整体协调”。太极拳要求“一动无有不动”,通过腰胯带动四肢,形成“整劲”。例如陈式太极拳的“掩手肱捶”,发力时虽以一拳出击,但力量源自脚蹬地、转腰、送肩的联动,避免手臂单独用力(局部“双重”)。

(作者为陈式太极拳第十二代传人)

## 太极拳习练内气的重要性

□刘满意

习练太极拳,不仅要有外在的形体运动,还应该有其内在的意气运动。外在的形体运动源于内而形于外,是一种表现形式。内在的意气运动隐于内而不显于外。内涵深厚,即我们所说的太极内功。俗话说:“练拳不练功,到老一场空。”作为内家拳典型代表的太极拳,十分注重内功训练,讲究功招合一。即所谓“功无招无以为用,招无功招法皆空。”因此,习练太极拳的过程就是调整形与气关系的过程。形是方法,气是内容。习练太极拳不能只停留在外形姿势上的标准与否,更要注重提高太极拳内功“气”的层次,才能达到意、气、形合一,才算真正掌握太极拳运动的深层内涵。

修练太极内功,身体内部将会逐渐形成一种既绵软而又沉重的奇特“内劲”,甚至在放松的运动状态下,体内亦会产生肿胀感和热胀感,这就是内劲在运行。初练太极内功的人都会感到困惑,总认为自己特别笨。其实这并不是笨,而是因为太极内功心法“用意不用力”的要求,对于人们已建立的知识参照体系来说,是全新的理念和体验。

习练者必须明白,太极拳内功心法“用意不用力”的要求,是培养和激发内功力的重要方法,如果只顾尽快学会动作,然后再去追求动作的规范与否,就会与太极拳内功神意作主宰的要求相去甚远。

习练太极拳的人群中,大多

数人仅仅满足于习练拳架套路,以为一门心思的天天习练,功夫就可以上身。岂不知,太极拳还必须经历修拳阶段的身心锤炼。所谓身心锤炼,是把拳架套路拆开揉碎,把内功之术融入每个动作姿势的运行与转换之中。太极拳内劲就是外柔内刚、屈伸圆活、劲不外露,神凝气沉。

习练太极拳可以放松肌肉,改善血液循环,增强脏腑机能、代谢水平,改善关节柔韧度;也可以强壮身体、调和气血,降血压、调血糖、防治骨质疏松;更可以缓解神经紧张、防治头疼失眠,预防衰老、延年益寿。

许多和我一样的老年拳友,最初体弱多病、三高失眠,练拳之后睡眠转好,三高降低,身体健康。我的学员里,有不少人身体肥胖、内耗焦虑,练拳之后身体匀称,精气神都上来了。

每天“耍”拳一小时,健康生活一辈子。太极拳能够提高人的身体素质,增强免疫力;能够调节人的精神状态,降低焦虑;能够改善人的生活作息,减少懒惰。

实施健康中国战略为我们指明方向,千年智慧给我们方法工具。习练太极拳,既有助于实施国家体重管理活动,也有助于丰富文化生活、强社民族体魄。有了足够的运动量,有了和谐的精气神,体重管理不是难事,健康幸福就在眼前。

(作者为焦作市和式太极拳协会副会长)

# 解放区第一季度「开门红」经济运行分析会召开

本报讯(记者张苗 通讯员朱丽颖)3月11日,解放区召开第一季度“开门红”经济运行分析会。解放区委书记赵海燕出席会议并讲话,区委副书记、区长千怀贵主持会议。

会议强调,一要积极争取上级政策。要强化沟通对接,积极主动与上级相关部门沟通联系,及时掌握上级工作动态,准确把握上级政策动向,争取更大力度支持、更加有效指导,各单位要加强配合协调,形成工作合力,高质量完成政策、资金争取工作,为全区经济发展注入更多“源头活水”。

二要加大招商引资力度。要明确目标任务,统筹招商引资力量,明确方向、制定措施,有力有序推动招商引资取得新成效、实现新突破。要抓好服务保障,及时解决企业合理诉求,加强项目落地要素服务保障,确保项目真落地、投资真到位、招商真结果。要严格考核奖惩,加强结果运用,充分调动全区招商引资工作的积极性、主动性。

三要持续优化营商环境。要持续增强主动服务意识,不断改进政务服务、优化营商环境、强化法治保障,精简规范审批事项,加强供需精准对接,帮助企业解决用地、用工、资金等问题,多措并举降低企业用水、用电、用气等生产要素成本。要出台相关措施,保障辖区企业合法权益,让企业放心投资、安心经营、专心创业。

四要强化科学精准施策。要密切关注经济运行态势,加强经济运行分析研判和精准施策,压实工作责任。要加强监测研判,加密分析频次,统筹利用好各类资源,不断找差距、强弱项、补短板,采取针对性措施,有效破解当前经济运行中的瓶颈制约,扎实做好当前重点工作,全力以赴实现一季度“开门红”。

赵海燕强调,要深入贯彻落实好本次会议精神和会议精神,会议强调,一要补足短板。全力稳住增长势头,找准经济运行中的堵点、痛点、关键点,分析原因,研究对策,极力补足短板弱项。二要抓好落实。深入调研走访重点企业,强化助企服务,帮助协调解决企业生产经营中遇到的难题,让企业轻装上阵,稳产满产。三要强化督导。督查局要强化督查,同步跟进、解决困难、跟踪问效、定期通报,全力推动经济运行平稳向好发展。

## 解放区科协与河南理工大学医学院进行研讨交流

本报讯(记者詹长松)近日,解放区科协与河南理工大学医学院举办研究生实践教学基地共建暨产学研合作研讨交流会。

本次研讨交流会围绕共建理工大医学院研究生实践教学基地、科研成果转化、创新协同发展等核心议题深入探讨,并达成多项深度合作共识。解放区科协将充分发挥纽带桥梁作用,积极探索“高校+企业+科协”三方联动的创新发展模式,助力区域生物医药科技产业发展,推动科技成果转化落地,为解放区经济社会发展贡献协同创新力量。

# 太极助力健康管理之浅见

□兰孟印

去年6月,国家卫生健康委等16个部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动,旨在普及健康生活方式,加强慢性病防治。作为一名深耕太极拳教学数十载的太极拳师,我深刻体会到作为人类非遗传的太极拳,是实现包括体重管理在内的健康管理的一把金钥匙。

太极拳世代传承、不断创新,已衍生出陈、杨、吴、和、武、孙等流派。就拿我习练的和式太极拳举例,它结合儒学易理、中医理论,用哲理和医学来指导拳架,形成依文而武、以武显理的技术风格,阴阳和谐、内外兼修,极大增强自身的体力、脑力、胆力。

习练太极拳可以放松肌肉,改善血液循环,增强脏腑机能、代谢水平,改善关节柔韧度;也可以强壮身体、调和气血,降血压、调血糖、防治骨质疏松;更可以缓解神经紧张、防治头疼失眠,预防衰老、延年益寿。

许多和我一样的老年拳友,最初体弱多病、三高失眠,练拳之后睡眠转好,三高降低,身体健康。我的学员里,有不少人身体肥胖、内耗焦虑,练拳之后身体匀称,精气神都上来了。

每天“耍”拳一小时,健康生活一辈子。太极拳能够提高人的身体素质,增强免疫力;能够调节人的精神状态,降低焦虑;能够改善人的生活作息,减少懒惰。

实施健康中国战略为我们指明方向,千年智慧给我们方法工具。习练太极拳,既有助于实施国家体重管理活动,也有助于丰富文化生活、强社民族体魄。有了足够的运动量,有了和谐的精气神,体重管理不是难事,健康幸福就在眼前。

(作者为焦作市和式太极拳协会副会长)