

312件!“1+N”服务模式引关注

本报讯(记者李秋)上周,《工人日报》《法治日报》、人民网、光明网、新华网、学习强国平台等大报台网共刊发、转载、推送我市新闻作品312件,重点对政务服务、综合治理、对外贸易、文旅融合等方面进行了详细报道。

《工人日报》12月15日刊发《焦作市总打造“1+N”服务矩阵,为新就业形态劳动者送去“娘家人”的贴心关爱——此心安处是吾“家”》。文章报道了面对新就业形态劳动者岗位分散化、需求多元化的特点,焦作市总工会推出“1个综合性共享职工之家+N个小型职工之家或服务站点”的“1+N”服务模式,以“家一站一点”为核心服务架构,通过“化点成珠、串珠成链、聚链成网”,打造“资源共

享、阵地共享、服务共享”的工会服务网络,将温暖精准传递到基层一线,送到每一位劳动者身边。中工网、新华网客户端也先后转载、推送。

矛盾化解关键在早、在小、在源头。《法治日报》12月18日在头版刊发《焦作抓县带乡发挥综治中心实战效能》,报道我市进一步整合县级及相关部门信息平台、数据和热线资源,实现“一网一格一平台”,做到便民服务一网通办、基层事项“焦小格”响应、矛盾风险一平台通管,实时汇集各类问题线索,推动矛盾风险早发现、早化

解,进一步提升群众的获得感、幸福感、安全感。

上周,《诗意中国 | 农历十月》《农事冬日忙》《空天信息产业蓄势腾飞》《河南孟州:乡村文旅活力迸发》《姜香飘万里》《冬日田野的别样“丰”景》《焦洛平高铁邙山隧道施工创世界之最》等图文和视频,先后在新华网、人民网、光明网、中国新闻网、中国青年网、环球网、中工网、中国搜索、新华社客户端、央视新闻客户端、经济日报客户端和学习强国平台等大报台网报道、转载和推送。



政务要闻

民建焦作市委会成立30周年庆祝大会举行

本报讯(记者宋丹丹)12月21日上午,庆祝中国民主建国会成立80周年暨民建焦作市委会成立30周年大会举行。全国政协委员、民建河南省委会专职副主委杨士海,民建焦作市委会主委、市政协副主席买万国出席大会。市委统战部有关负责同志,民革焦作市委会副主委赵秀丽、民盟焦作市委会副主委林邓伟、九三学社焦作市委会副主委张盛、农工党焦作市委会主委黄海梅、民进焦作市委会主委李开贞到会祝贺。

杨士海充分肯定民建焦作市委会30年来取得的成绩,勉励其要深入学习贯彻中共二十届四中全会精神,对标“四新”“三好”要求,不断提升中国特色社会主义参政党地方组织建设水平,在新征程上再创佳绩、再立新功。

买万国作题为《同心奋进三十载 凝心聚力向未来》的工作报告,号召广大民建会员要不忘合作初心、勇担时代使命,为焦作在奋力谱写中原大地推进中国式现代化新篇章中奋勇争先、更加出彩作出新的更大贡献。

会上,黄海梅代表我市各民主党派、工商联致贺词,受到民建中央表彰的先进集体和优秀会员代表作交流发言。

庆祝太极拳申遗成功五周年 太极拳发源地推动全球“云展太极”热

本报讯(记者李晓军)从黄河与洛河交汇处的温县陈家沟到天山脚下的乌鲁木齐,从希腊帕特农神庙到德国莱茵河畔……连日来,太极拳发源地焦作社会各界齐发力,共同推动全球“云展太极”热——世界各地的太极拳爱好者通过线上短视频,庆祝太极拳申遗成功五周年。

中国非遗保护协会太极拳专委会主办的“云展太极·五载风华”活动,以“致敬申遗五周年,我以太极传文脉”为主题,通过线上短视频宣传展示太极人的精神风貌与时代风采,进一步塑造太极拳“年轻化、时尚化、数字化、国际化”的文化形象。该活动于12月6日启动,将持续至12月26日。

河南理工大学作为地处太极拳发源地的高校,是此次活动的协办支持单位

之一。该校推出的庆祝太极拳申遗成功五周年短视频,突出太极拳年轻化主题,为拍摄高质量短视频作品树立了标杆。“太极拳的传承需要更多年轻人的加入,比如他们……”视频展示了该校太极拳运动队、太极拳专项班、2025级太极拳实验班、武术专项班师生习练太极拳的风采。师生们的宣传口号突出“我在焦作”,在不同场景下共同发出“因太极更年轻、更快乐、更健康”的口号。该视频在线上广泛传播,该校在世界各地的太极拳爱好者校友纷纷响应。

“我号召体系内所有的弟子、再传弟子和拳友家人们,都按照要求拍摄视频,积极参加太极拳专委会组织的线上庆典活动……”从陈家沟走出的享誉世界的太极拳名家、陈式太极拳国家级非物质文化遗产传承人陈正雷,在广州传

授太极拳的间隙拍摄短视频,推动遍及世界各地的“陈正雷太极体系”上百个教学点响应此次活动。

“拳友们、朋友们、弟子们,太极拳申遗成功五周年了,我们该怎么办?拍视频!”我市太极拳领军人物、陈式太极拳国家级非物质文化遗产传承人陈炳,在国外授拳间隙不忘录制短视频,推动他在20多个国家开设的30多家“陈炳太极院”以及国内100多家分院和教学点参与此次活动。其中,深圳、青岛、东莞、黄冈、郑州航空港分院等国内几十家分院,以及希腊、德国等国的陈炳太极院的视频作品,已登上中国非遗保护协会太极拳专委会的视频号。

焦作市陈家沟太极拳传承发展研究会成员集体拍摄了短视频。同时,该研究会成员陈沛菊远在四川什邡的学生,

在陈沛菊指导下集体习练太极拳,并用四川方言表达了对太极拳申遗成功五周年的祝贺。

作为太极拳发源地的陈家沟,太极拳名师众多。许多太极拳名师以个人名义拍摄短视频参与此次活动。在他们的共同推动下,从海滨城市大连到天山脚下的新疆乌鲁木齐,全国多个城市的陈家沟太极拳分馆参与了此次活动。

陈家沟太极拳文化旅游区也积极拍摄短视频参与此次活动。视频取景遍布旅游区,在表达对太极拳申遗成功五周年祝贺的同时,也借此契机推广了该旅游区。“这缓缓抬起的手臂里,藏着中国人的温软;这沉下去的脚步里,立着中国人的脊梁。太极拳申遗成功的五年,是文化走向国门的五年,更是文脉扎根人心的五年。”该旅游区的宣传文案如此写道。

太极拳传承发展进入“黄金期” 省级学术期刊《少林与太极》头条刊发我市太极拳专家文章

本报讯(记者李晓军)近日,最新一期《少林与太极》杂志在头条位置刊发了我市太极拳文化研究专家陈沛林的文章。该文章分析了太极拳传承发展的现状,认为目前其传承发展已进入“黄金期”。同时,文章提出了推动太极拳传承发展的三项建议,致力于搭建起太极拳高质量发展的“四梁八柱”。

陈沛林,温县陈家沟人,陈式太极拳第二代嫡宗传人、河南省太极拳协会副主席。他参与创建了焦作市陈家沟太极拳传承发展研究会,在传承家族文化的的基础上,投身于太极拳历史档案的挖掘、抢救与传承工作,打造了《陈家沟太极拳电子资料库》,助力太极拳的传承与发展,是我市研究太极拳文化的专家。

“目前太极拳传承发展进入‘黄金期’,呈现出六个可喜的发展趋势。”陈沛林从申遗成功、群众基础、科研探索、传播方式、政策支持、国际传播六

个方面分析了太极拳的良性发展趋势。其中,在太极拳与现代科学的“对话”方面,他列举了“武医结合”、太极拳学科建设、太极拳实验室建设等案例,认为高校、科研院所用现代人听得懂的语言和看得见的证据证实太极拳的科学价值,对提升其可信度和说服力具有重要意义,为规范化、标准化推广太极拳提供了科学依据;他以自己牵头创建的《陈家沟太极拳电子资料库》为例,主张让正本清源的传承得以更广泛、更迅速地传播。

陈沛林在文中总结了门派套路创新无序、利益驱动导致商业化过度、精髓不精功法没功等“宿疾新病”。他举例,某平台以“1元学太极”为诱饵吸引中老年人报名,随后通过话术施压推销高价课程,声称其“改良套路”能治百病,但实际教学内容粗糙;电商平台上涌现大量所谓“太极拳传承人证书”“教练资格证”,明码标价,无需任何培训考核,支付数百至数千元即可获得

“官方可查”的假证书,损害了太极拳的声音和健康发展。

为推动太极拳的传承与发展,他在文中提出了播种未来希望、深挖“太极拳武医”富矿、治理太极拳乱象等三项建议。

在播种未来希望方面,他建议,为让太极拳更好地进入学校,要编好课本——编出既好玩又系统、还富有文化味的河南本地太极拳教材(可先在温县、焦作试点),除了体育课,还要开办太极拳社团、兴趣班、研学活动等多种形式,提高孩子们的兴趣和自豪感。

在深挖“太极拳武医”富矿方面,他建议借鉴河北太极拳和中医协同传承的途径,用科学研究和真实案例宣传太极拳对防治慢性病(如高血压、糖尿病等)、调节情绪、增强免疫的良好效果。河南作为太极拳的发源地,可结合国家中医药管理局印发的《中医医院治未病科建设与管理指南(2025年新修订

版)》通知,将太极拳作为“第一处方”,与易筋经、八段锦、五禽戏等传统功法相结合,通过早期干预预防疾病发生与转变,维持机体阴阳平衡,为健康中国建设贡献河南力量。

在治理太极拳乱象方面,他建议:武术主管部门牵头建立太极拳新创套路技术审核机制,制定科学规范的审批程序,从源头上杜绝违背拳理、哗众取宠的“伪创新”;加强师资管理,建立全国统一的专业技术等级认证体系;系统性地开办理论与功法深度培训班,解决“精髓不精功法没功”问题;加强太极拳实战培训,制定可行的太极拳实战规则,权威界定“传统太极拳”“健身太极操”“舞美太极拳”三类形态,明确其不同的技术规范与发展目标;通过提高违法成本与加强源头治理,铲除假证、假大师的生存土壤;打击“隔空打人”“内力治病”等伪科学内容,建立快速响应举报通道,还太极拳网络空间一片清朗。

巡察组进驻单位及举报方式一览表

巡察组	被巡察单位	信访举报渠道	
市委第一巡察组组长: 庞恩庆	焦作市纪委监委机关	值班电话: 17639182985 邮政信箱: 河南省焦作市A251号专用邮政信箱 接收短信手机: 17639182985 电子邮箱: jzswxcqz@163.com	
市委第二巡察组组长: 吴利年	焦作市纪委监委组织部	值班电话: (0391) 2527134 邮政信箱: 河南省焦作市A252号专用邮政信箱 接收短信手机: 17639186265 电子邮箱: jzswdbxcz@126.com	
市委第三巡察组组长: 刘国举	沁阳市纪委监委组织部	值班电话: 17639902230 邮政信箱: 河南省焦作市沁阳市A253号专用邮政信箱 接收短信手机: 17639902230 电子邮箱: jzswxcz03@163.com	
市委第四巡察组组长: 雷一鸣	孟州市纪委监委组织部	值班电话: 16603911779 邮政信箱: 河南省焦作市孟州市A254号专用邮政信箱 接收短信手机: 16603911779 电子邮箱: jzswxcz2@163.com	
市委第五巡察组组长: 都光星	温县纪委监委组织部	值班电话: 15539160421 邮政信箱: 河南省焦作市温县A255号专用邮政信箱 接收短信手机: 15539160421 电子邮箱: jzswxcz05@163.com	
市委第六巡察组组长: 冯利民	博爱县纪委监委组织部	值班电话: 16603910957 邮政信箱: 河南省焦作市博爱县A256号专用邮政信箱 接收短信手机: 16603910957 电子邮箱: jzswdsxcz@163.com	
市委第七巡察组组长: 张东升	武陟县纪委监委组织部	值班电话: 17639186907 邮政信箱: 河南省焦作市武陟县A257号专用邮政信箱 接收短信手机: 17639186907 电子邮箱: jzswdwxcz@126.com	
市委第八巡察组组长: 张海军	修武县纪委监委组织部	值班电话: (0391) 7111135 邮政信箱: 河南省焦作市修武县A258号专用邮政信箱 接收短信手机: 17639186351 电子邮箱: jzswxcz@163.com	
市委第九巡察组组长: 王和庆	山阳区纪委监委组织部	值班电话: 17639186912 邮政信箱: 河南省焦作市A259号专用邮政信箱 接收短信手机: 17639186912 电子邮箱: jzswdyxcz1@126.com	
市委第十巡察组组长: 王冬云	中站区纪委监委组织部	值班电话: 17698708380 邮政信箱: 河南省焦作市A260号专用邮政信箱 接收短信手机: 17698708380 电子邮箱: 17698708380@163.com	
市委第十一巡察组组长: 王 勇	马村区纪委监委组织部	值班电话: 17639186917 邮政信箱: 河南省焦作市A261号专用邮政信箱 接收短信手机: 17639186917 电子邮箱: jzswxcz004@163.com	

活桩化境 ——二论站桩与拳架之交融互济

□顾广州

桩功若仅止于静态定式,则易失之于“滞”,虽得稳固,却少灵机。太极拳贵在“变易”,动静相兼,阴阳互济。故当基础桩形稳固、内气初显之后,便须由“定桩”步入“活桩”之境,使桩功之效益与拳架之运动水乳交融。此乃将桩“站活”之关键,进而使习拳者静极生动,由静入动,实现桩与拳之无缝衔接。

“站活”之初阶,并非指外形之移动,而是指内在气息与劲意之流动,此谓“不动之动”。其要义有三:一是意导气行。在保持桩架松静稳固的基础上,开始运用意念引导内气在体内循环。例如,可行“周天观光”,意想气息由丹田下行至会阴,过尾闾,沿督脉上升至百会,再由前身任脉下降回丹田,如此循环不息;或可意想气息如温水,从头至脚,依次流淌,洗涤周身,所到之处,关节松开,筋肉放松。二是劲意鼓荡。在抱球桩中,可做“开合”的意想:吸气时,意想怀中气球微微胀大,两臂有向外、向后微展之感,仍是意动形不动;呼气时,意想气球微微收缩,两臂有向内、向前微合之意。此开合非外形开合,乃内劲之开合,久之则能体会周身如气囊,一呼吸即为一开合,内劲潜转,生生不已。三是微动试力。在定式桩功纯熟后,可引入极缓慢、极微小的动作。例如,在浑元桩中,重心可在两脚间如天平般极其缓慢地、不被察觉地移动;脊柱可如龙般做微小的蠕动伸缩;肩、肘、腕等关节可在保持整体架构不变的前提下,做极细微的旋转、升降。此即王芃斋先生所言“大动不如小动,小动不如不动,不动之动,乃是生生不已之动”。此微动是步下生根,亦是连接绝对静止与拳架运动的桥梁。

将站桩之体会融入移动之中,是“站活”的进阶。习练时,须将站桩中对头、身、腰、腿的所有要求,尽数带入每一步中。移动中,始终保持虚灵顶劲、立身中正,重心沉稳过渡,如履薄冰,如临深渊。两腿始终虚实分明,体会移动中“根”的不断转移与重新建立。此步练的即是动态的平衡与支撑,也是在拳架习练中的定势转接,将每一个定式(如单鞭、白鹤亮翅的完成式)视为一个短暂的“静桩”。在此定式中,停留数息,检查身法是否中正,周身是否放松,内气是否饱满,重新找回静止站桩时的良好状态。再由定式转入下一个动作时,要体会由静到动的发起,其动力源于脚下,主宰于腰,形于手指,正是静桩中所培育的整体劲力之发动。具体而言,可选取拳架中的核心单式,如“云手”“野马分鬃”等,进行反复单独的习练。每一动都慢之又慢,用意不用力,仔细体会在动作轨迹中,身体各部位是否符合桩功要求,内气是否顺畅,劲路是否贯通。此是将拳架拆解为多个“流动的桩功”来修炼,成效显著。

站“活桩”的最高层次,是神、意、气、形的完美统一。无论是静桩还是活桩,最终都要达到“神意笼罩全身,无所不在”的状态。不是死守一点,而是如阳光普照,周身内外皆在神意观照之下。与人搭手(推手),亦是此理,神意不仅要贯注于自身,更要笼罩对方,感知其动静虚实。此即“听劲”之基础,皆从站桩“活”化而来。当桩功真正“活”化之后,其效益将融入日常行走坐卧乃至应激反应之中。遇外力来袭,身体能自然做出松沉化发的反应,不假思索,此乃“先天本能”之回复。拳架演练时,亦能如行云流水,连绵不断,劲断意不断,意断神相连,全无断续僵硬之处。

此篇所论在于“化静为动,以动验静”。站桩之“活”,是让凝固的能量流动起来,让静止的架构运动起来,使桩功与拳架、与生活乃至与技击应用融为一体。学拳者须明,静桩是培养本源,活桩是运用发挥,二者相辅相成,缺一不可。唯有“站活”桩功,方能在太极拳的修习中,真正步入“圆活越满”之化境。

