



## 第四届全国老年人体育健身大会太极拳交流活动

主办单位：国家体育总局 全国老龄工作委员会办公室 中国老年人体育协会  
 承办单位：河南省体育局 河南省老龄工作委员会办公室 河南省老年人体育协会 焦作市人民政府  
 协办单位：中国老年人体育协会太极拳专项委员会 焦作市体育局 焦作市老龄工作委员会办公室 焦作市老年人体育协会

2023年06月 河南·焦作

# 广场舞跳出太极范儿

本报记者 李晓军

太极故里，广场舞也跳出了太极范儿。

6月16日，市太极体育中心，在我市举行的又一场高水平全国性体育赛事活动——第四届全国老年人体育健身大会太极拳交流活动的舞台上，我市创新编制的太极广场舞《健康舞起来》首次亮相，赢得现场观众阵阵掌声。

当日上午，音乐响起，100名身穿彩虹色T恤的中老年人，踩着轻盈的步伐跳起“太极广场舞”——《健康舞起来》。不同于一般的广场舞，她们的一招一式中有太极拳的招式；也不同于一般的太极拳，她们的动作节奏明快，动感十足。

“有美感！有节奏感！有太极范儿！这套太极广场舞将太极拳招式与广场舞完美融合，创作得很精彩，很有焦作特色。”观众席上有人这样评价。

台上一套3分多钟的广场舞展演，台下却是2个多月的艰苦研创。

作为太极拳发源地的焦作，推动太极拳这一世界非遗实现创造性转化、创新性发展，在全民健身中发挥更大作用是一个重要课题。去年，我市决定将文化厚重的太极拳与节奏

明快、群众喜闻乐见、参与度高的舞蹈相结合，创作出太极拳舞蹈，让更多爱好舞蹈的群众向太极拳靠拢。其中，创作太极广场舞是第一套，也是最基础的将太极拳与舞蹈相融合的创新项目。

很快，我市成立太极广场舞研创小组。赵玲担任组长，她邀请我市歌舞团的编导、河南理工大学太极拳专家、温县太极拳大师、郑州大学体育博士等10多人加入研创小组。他们既有深厚的理论水平，又有丰富的实战经验，这为研创工作提供了人才支撑。

然而，研创并非一帆风顺。“舞蹈是向上升的，太极拳是向下沉的，将两者兼容并蓄、完美融合并非易事。一开始，大家各抒己见，难以形成统一的思路。”赵玲说。

为此，大家每天会聚一堂，反复探讨，反复演示，反复修改，颇费一番功夫，最终形成了统一的思路。首先，要让老百姓容易接受太极广场舞，就要按照广场舞的节奏来创作，让动作与歌词更相符、与音乐更合拍，展现动作之美；其次，太极广场舞的一招一式，要将太极拳各个派别一些共同的、经

典的定式动作与广场舞健身操的舞步融合，展现太极拳之魂。

在研创过程中，研创小组下基层，去外地，广泛征求专家的意见和建议。研创完成之后，这套太极广场舞能否经得起专业眼光的审视？我市邀请国际级舞蹈裁判、武术裁判、大专院校的教授等，对其进行评价，得到他们的一致好评。

在公开亮相之前，这套太极广场舞首先在焦作师专部分教职工中推广学习，大家普遍反映好。6月16日，在第四届全国老年人体育健身大会太极拳交流活动的舞台上，来自我市各个领域、不同年龄的100名展演者平均年龄约50岁，最大年龄78岁，经过一周的学习，她们均熟练掌握太极广场舞的动作技巧。

赵玲介绍，我市将太极拳与舞蹈融合，一共研创三套太极拳舞蹈。其中，太极广场舞是研创的第一套太极拳舞蹈，是入门和基础，目前我市正在大力推广中。其余两套太极拳舞蹈，分别将太极拳与现代舞、民族舞融合，未来也将陆续与市民见面。

上图 百人共跳太极广场舞。本报记者 李晓军 摄

## 有限空间作业被困？ 一场演练 教会科学救援！

本报记者 梁智玲

“报告！有工作人员在热力阀门井内作业时出现危险，情况紧急……”“马上开展救援，确保安全！”6月27日15时，一场紧急救援在人民路东段苏圃体育公园附近的热力阀门井展开。

工作人员为何被困在热力阀门井内？这得从一次集中供热管网紧急故障说起。集中供热主管网出现泄漏，需要打开热力阀门井检修，中环寰慧（焦作）节能热力有限公司维修人员准备好工具，打开阀门井盖维修时，发现井内存有积水，“马上开展救援，确保安全！”6月27日15时，一场紧急救援在人民路东段苏圃体育公园附近的热力阀门井展开。工作人员为何被困在热力阀门井内？这得从一次集中供热管网紧急故障说起。集中供热主管网出现泄漏，需要打开热力阀门井检修，中环寰慧（焦作）节能热力有限公司维修人员准备好工具，打开阀门井盖维修时，发现井内存有积水，他们先排出积水，再检测下井作业条件，随后安排工作人员系上安全绳进入井内开始检修。可是，意外还是出现了，井下工作人员出现窒息情况，呼救声越来越微弱……

紧急关头，一场紧急救援在有限作业空间内展开。救援现场场地十分狭窄：阀门井深近3米，作业空间不足5平方米，3个阀门井距离很近。起初，井上人员试图用安全绳和救援三脚架将井内人员拉出，但井下情况复杂，井下人员被卡住无法出井。

怎么办？井上监护人员迅速评估现场情况，确定具备下井救援条件后，立即安排后备下井人员佩戴软管呼吸器具下井展开救援。

几分钟后，井下人员成功被救出，但获救人员情况十分危急。井上人员立即对其展开心肺复苏，并实施人工呼吸。

“报告！救援成功，

人员都安全。”一场紧急救援结束。

企业生产运行和维修服务过程中，存在阀门井、供热管道、容器和锅炉设备检修维护等有限空间作业。因有限空间具有进出口受限制、密闭狭窄、通风不良、阴暗潮湿等特点，易出现中毒、窒息、中暑、烫伤等事故。为提高安全生产管理人员、现场作业人员的安全素质，最大限度预防和减少突发事件及其造成的损害，营造良好的安全生产环境，中环寰慧（焦作）节能热力有限公司组织了这场有限空间作业应急演练活动。

当天演练的内容包括有限空间作业中毒窒息应急救援、触电应急救援和心肺复苏救援，来自该公司6个供热所的30余名工作人员参加了演练。“每个供热所的演练都有可取的地方，我们相互学习，取长补短，从现场学习到更多安全救援知识。”该公司第三供热所负责人说。

该公司常务副总经理周航说，这场活动既是一场有限空间作业综合应急演练，也是科学救援现场教学。在集中供热过程中，井下有限空间是必不可少的工作场所，通过演练，工作人员更好地掌握了井下作业流程，锻炼了队伍，为我市集中供热高质量发展提供了安全保障。

下图 演练现场。本报记者 梁智玲 摄

## 高速公路惊现大黄牛 交警紧急处置排险情

本报讯（记者杜挺勇）一头大黄牛竟然出现在高速公路上，这着实让路过的司机心惊不已。对于这样的突发状况，我市高速交警联合相关部门立刻反应，紧急处置排除险情。

6月23日14时许，市公安局交警支队高速公路管理处接到报警，称有人在郑云高速公路看见一头大黄牛。很快，运牛车辆的车主也和警方取得联系，通报了具体位置，称刚从附近养牛场拉载黄牛上高速，没跑多远出现意外，黄牛从车上

跑下，希望警方救助。接到报警，该处郑云大队交警联合郑云高速运营管理方路政人员紧急赶往事发现场。

交警到达现场时，看到运牛货车停在应急车道上，车主显得手足无措，而逃跑的大黄牛已跑到对向车道，正“悠闲”地走来走去，现场情况非常危险。交警和路政人员迅速分为两组，一组负责警戒，提示过往车辆先保障安全；一组赶紧和车主配合，计划将黄牛赶回到运牛车辆所在的车道。黄牛已受惊，还会突然乱跑，交警等一

点点驱赶，终将黄牛堵在了运牛车辆附近的角落里。

随后，在交警、路政人员以及车主的共同努力下，黄牛终于被绳索牢牢套住，合力将黄牛重新送上车，险情排除，现场交通恢复正常。借助此事交警提醒：货车出行前一定要仔细检查所载货物是否捆扎牢固，运输大型活禽时，更应十分谨慎小心。一旦活禽在高速公路上掉落与车辆发生碰撞，不仅会造成巨大损失，还要为引发严重的事故后果承担责任。

