

政教专刊部主办 组版：李牧 责编：冯海砚 校对：马腾越 电子信箱：llrbzjhb@163.com

窗帘为信 守护朝夕

临县湫水柏林苑社区“拉窗帘行动”护航独居老人安康

□ 本报记者 高茜 韩笑

11月17日，吕梁气温骤降，迎来入冬后最冷的一天。清晨6时许，天还未亮透，临县湫水柏林苑社区工作人员樊珊宇和她的伙伴苗旭盈已整装出发，赴一场与高龄独居老人的“窗帘之约”。

这场“窗帘之约”在该社区也叫“拉窗帘行动”，是社区为守护困难群体安全推出的“守护行动”。行动由社区工作人员、党小组组长、保洁员组成专项行动小组，按楼栋划分责任区域，每日清晨6点定时巡查。若老人无恙，起床后便会拉开窗帘，这便是让工作人员安心的信号；若窗帘迟迟未开，工作人员会先与家属沟通，随后立即上门查访，排查老人是否遭遇困难。到了晚间，窗帘拉上则成为老人平安的反馈。

10月23日，樊珊宇在82岁独居老人高占元家楼下发现，当时已过正常起床时间，老人家中窗帘仍紧闭。两人尝试电话联系未果后，按照“拉窗帘行动”异常情况处理流程，迅速联系上老人的紧急联系人，经同意后携带应急物品赶往现场。

推门而入，发现老人因夜间受凉感冒，浑身乏力躺在床上，既没能按时起床，也没来得及做早饭。苗旭盈当即煮了一碗热面条，樊珊宇则细心检查老人身体状况，叮嘱其按时服药、注意保暖。待老人精神好转后，两人又详细询问其饮食起居需求。

确认无其他不适后两人放心离开，并按要求详细记录发现异常时间、联系过程、处置情况及老人现状，以便社区汇总存档。

“‘拉窗帘行动’不仅能帮助不少老年人，还能显著提升我们的基层实践能力，让我觉得这份工作特别有价值、有获得感。”樊珊宇说。每天中午12时许，结束一上午服务的社区工作人员才各自回家休整，为之后的“窗帘之约”和后续的日常蓄力。

谈及行动的初衷，社区党委书记王雁直言：“搬迁后，社区不少高龄老人长期独居，缺少照顾，我们就是他们的守护人。”作为临县易地扶贫搬迁规模最大的集中安置点，湫水柏林苑社区容纳了来自12个乡镇的800余户群众，其中不乏孤寡老人、空巢老人、残疾人等困难群体，他们在生活中易面临各类不便与突发情况。社区工作者们将每一户高龄独居老人的信息熟记于心，通过常态化入户走访，对老人的姓名、年龄、身体状况等基本情况进行了解。巡查时，他们会对着老人窗户拍照，及时上传至工作微信群，每晚王雁的微信群都会收到几十条这样的反馈信息。

在湫水柏林苑社区，“拉窗帘”这一看似简单的动作，已被赋予特殊意义。它既是守护独居老人安全与健康的“生命信号”，更是社区治理的创新样本，成为基层治理温度与智慧的生动写照。

“‘拉窗帘行动’不仅为老人安全筑牢了屏障，更让邻里间多了份牵挂，让社区愈发有温度。”王雁坦言，这正是社区一直追求的和谐美好景象。

这份温暖背后，是行动更深层的考量与实践。“这一行动并非单纯的窗帘状态监测，更包含着实实在在的日常关怀。”王雁介绍，行动小组每周至少会对困难群体开展一次上门走访，精准对接他们的生活需求，让每一份关怀都落到实处。未来，湫水柏林苑社区将在党建引领下持续深化相关举措，以点滴行动汇聚暖流，让爱与温暖始终萦绕在每一位居民身边。



非遗进校园

图为文水县一学校学生在课外活动期间学做面食猫耳朵。揉、搓、捏、粘、剪，小小手掌翻飞间，面团化作花鸟、萌宠、卡通形象，非遗面塑课在文水县小学生中沉浸式展示，让孩子们切身感受传统技艺的魅力，指尖流转过的是色彩斑斓的面塑作品，更是代代相传的非遗智慧。 记者 冯海砚 摄



市民贺海飞国道勇救被困人

本报讯（记者 李江珊）10月25日晚，G307国道交城经济开发区路段发生一起单方交通事故，车内三人被困。危急时刻，市民贺海飞挺身而出，成功挽救三人的生命，其义举备受赞誉。

当晚21时31分，贺海飞驾车经过该路段时，发现前方一辆轿车撞上护栏，车头正冒白烟。他立即停车上前，迅速救出因安全气囊弹出被困的李忠秋夫妇。

“车里……还有我母亲……”李忠秋颤抖地告知。贺海飞闻讯立即打开后座车门，发现年迈的武拖英老人已头朝下栽倒，满脸是血，失去意识。“不

管情况多糟糕，必须先救人出来！”贺海飞迅速而小心地将老人抱出车外。万幸的是，老人被抱出后手指微动，贺海飞立即与李忠秋协同施救，一人掐人中、一人按虎口，使老人逐渐恢复意识。

救援过程中，贺海飞沉着冷静，第一时间拨打了110和120。21时48分，救护车抵达后，他协助将伤势较重的两人送上车，随即留下协助李忠秋与警方对接，并陪同其前往医院，直至次日凌晨两点才离开。

据了解，事故原因为对向车辆远光灯炫目导致驾驶员视线受阻。伤者中，李忠秋及其妻子为轻伤，但其76岁

的母亲武拖英伤势较重，诊断为鼻梁骨与多处肋骨骨折。经二十余天住院治疗，老人现已出院回家静养。

11月19日，贺海飞再赴交城县探望武拖英老人。武拖英紧紧拉着他的手，不时擦拭眼角的泪水，声音颤抖却清晰：“这是我的救命恩人啊……”全家的感激之情，最终化为一面红底金字的锦旗。

“这只是举手之劳。”贺海飞还是吕梁市新联会会员，也是中志协应急救援服务队志愿者，这份寒夜里的凡人义举，不仅源于他心中的一份勇敢与担当，也映照出吕梁这座英雄之城血脉中流淌的温情与力量。

方山县“666”工程织密尊崇关爱网

本报讯（记者 张娟娟）近年来，方山县退役军人事务局紧扣“让军人成为全社会尊崇的职业”目标，以“健全六大体系、厚植六大情怀、实现六大突破”为核心的“666”工程为抓手，推动退役军人服务从“有保障”向“高品质”升级，用精准举措织密尊崇关爱网。

强基固本，织密服务保障“一张网”。方山县首先从组织与机制双向发力，筑牢服务根基。该县县委牵头成立退役军人事务工

作领导小组，搭建县、镇、村三级组织体系，将党建与业务工作同部署、同考核，实现领导机构全覆盖。镇服务站创新推行“1+5+1”工作法，从基础设施到服务能力全面提升，让服务阵地“强”起来。

在便民服务上，方山县打出“数字+效率”组合拳。线下设置集成党建、就业等六大模块的便民信息栏，线上完成1319份退役军人档案电子化整理；县镇两级均设综合服务窗口，整合报到登记、待遇申请等业务，配

合“限时办”机制明确责任与时限，彻底解决退役军人“多头跑、重复跑”问题，让业务办理“快”起来。

精准施策，破解急难愁盼“关键题”。针对退役军人信访与权益问题，方山县构建“网格+调解”治理模式。全县划分为6个大网格、93个小网格，由村（社区）主干兼任服务站站长，马坊镇还特设村级退役军人志愿服务公益岗位，实现服务“无死角”。同时健全县镇涉军信访联动机制，设立“老兵调解室”，邀请退役老兵参与接待、调解，今年以来进京赴省访“双下降”，39件矛盾纠纷在网格内化解。

就业与帮扶是退役军人最关心的事。方山县一方面举办专场招聘会提供岗位400

余个，组织22名退役军人参加增驾B本培训；另一方面加大保障力度，2024年投入87万元慰问3000余人，发放优待补助1306万元，联合10家企业提供优质服务，用“真金白银”与“精准对接”，让退役军人获得感“实”起来。

凝心铸魂，激发尊崇奋斗“新动能”。为强化思想引领，方山县打造“多元学习矩阵”。线下布置展板展架、本地典型宣传阵地，线上加强网评员队伍建设，2024年网评工作位列全市第一；同时开展“最美退役军人”“兵支书”评选，组织“老兵宣讲”进校园、进社区，举办烈士公祭活动，用榜样力量点燃奋斗热情。

自身建设是服务保障的“内功”。方山县通过专题学习、警示教育等强化干部纪律意识，开展服务体系、帮扶援助等培训，举办业务知识竞赛，还高标准推进“困难退役军人帮扶援助”整治，排查整改问题10个，以过硬作风确保政策落地，让退役军人感受到“家”的温暖。

巩固提升全国双拥模范城

如何练好形意拳

□ 高宇峰

我自20岁起，便与形意拳结下不解之缘，最初跟随车派形意拳武学传人张根照老师学习，奠定了坚实的基础；至25岁，拜入车派形意拳字辈传人车向前先生门下，系统研习车氏形意拳；及至50岁，又拜宋派形意拳字辈传人李德仁先生为师，深入学习宋氏形意拳。四十多年来，我潜心钻研，刻苦修行，未敢懈怠。特将四十余载教学练经验与研究体悟整理成文，愿与广大形意拳爱好者共同研究探讨，彼此启发，以期共同提升，传承发扬这一中华武术瑰宝。

筑基为本：桩为根，三体式为母。万丈高楼平地起，根基稳固方能屹立不倒。形意拳的根基，首在站桩，而站桩的关键，首在三体式。此式犹如大厦之基石，若不牢固，后续的训练皆如空中楼阁。

为何必站桩？其一，求根固下盘。站桩能够强健腿力、稳固身形，使练习者“脚下有根”，形成临敌时不晃不倒的稳固架势。站桩有云“入门先站三年桩”，正是道破了站桩在筑基过程中的核心地位。其二，正架合规矩。在静态的站桩过程中，练习者可以校准身形，做到头正、肩沉、肘坠、腕坐、指顶、胸含、背拔、胯坐、膝扣、足稳，从而形成内三合与外三合的六合之态。其三，养气润丹田。配合深、长、细、匀的腹式呼吸，站桩能够收敛心神、滋养内气，达到“炼养丹田一口气”的效果，为后续的发力蓄力。

如何练桩功？在初学阶段，每日需保证30分钟以上的站桩时间。但切不可为了追求时间长度而忽视姿势的正确性，切忌“求量弃质”。应在师父的悉心指导下，不断调整姿势，细细品味筋骨撑拔时的紧绷感、气沉丹田时的充实感，直至姿势定型、体感明晰。

循序渐进：从单式到套路，从对练到散手。当桩功扎实之后，方可进入拳式练习。此时需遵循“先精单式，再合套路”的路径，再由对练到散手的对打训练。

单式精练：吃透五行拳。五行拳（劈、钻、崩、炮、横）是形意拳的“拳之母”，对应金、木、水、火、土五行。运用五行相生相克的哲学原理，具有高超的实战技击效能，它不仅能够练习不同的劲路，还能滋养对应的脏腑，是形意拳练习的重中之重。慢练求规矩。初练五行拳时，需放慢速度，将每一拳拆解为起落、进退、呼吸、发劲四个步骤，体会一招一式中的“蓄、发、收”三个阶段，逐处琢磨其中“心到意到，意到气到，气到力到，力到形的完整链接”。

例如练习劈拳，必须体会“起钻落翻”的劲路，劲力需顺达沉实，不可浮飘。重复成本能。形意拳贵在“熟”，讲究“拳打万遍，其理自现”。每一个单式都需要练习成千上万遍，做到“千锤百炼”，让正确的动作刻入肌肉记忆，形成不假思索的本能反应，做到举手投足皆是规范。

套路融合：悟透十二形。当五行拳有了坚实的基础后，便可学习十二形拳（模仿龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、鹰、熊之态）及其他套路。其核心在于“取其意，而非仿其形”。从形意拳的整体风格来讲，它具有朴实明快、严密紧凑、沉着稳健、协调整齐、舒展大方、伸缩自如、刚柔相济、动静相兼、轻如狸

猫、迅如猛虎的特点。练习时，需将这种风格特点融会贯通，体悟形神兼备的意境。

悟“意”融劲。练习虎形时，并非模仿老虎的外貌，而是要取其扑食时的勇猛劲；练习猴形时，并非模仿猴子的跳跃动作，而是要取其纵跃时的灵巧劲。每一项皆是对一种独特劲力与战术的精雕细琢，并需将单式练出的“整劲”，融入套路的转折转换中，让劲路连绵不断。

连贯求疾快。套路练习需达到“起如风，落如箭，打倒还嫌慢”的境界。既要使动作连贯如行云流水，又要在快速运动中保持架正、气沉、劲整，不可因追求速度而失去“根”。

核心：通“六合”。形意拳的“劲”与“用”，全在于“六合”。悟透“六合”之道，方能脱离“蛮打”，进入“巧打”之境。从劲力上来讲，形意拳强调重意不重力，求其气催血动、以意运气，气至劲达，内外合一，贯通全体的特点。

内外三合：打“整劲”而非“局部劲”。内三合（心与意合、意与气合、气与力合）强调的正是“以意导气，以气催力”，避免只用手臂的蛮力。外三合（肩与胯合、肘与膝合、手与足合）则注重“手脚齐到，全身协同”。唯有六合合一，打出的才是“整劲”，一击之下，有千钧之力。

境界：从明劲到暗劲，再从暗劲到化劲。形意拳的功夫深浅，可分为三层境界，需脚踏实地，不可好高骛远。

明劲阶段：这是初学之境，动作刚猛有力，发力饱满，整齐紧凑。核心在于“筑基壮体”，通过练习筋骨皮，将“整劲”练得扎实，爆发力强。是“易骨”之功。

暗劲阶段：当功力逐渐深厚后，外表动

多棱镜

吕梁市直工委组织开展“文明交通我带头”主题党日活

动，引导全市各单位党员干部踊跃参与，助力文明交通。这是好事。

党员干部带头遵守交通法规，维护交通秩序，其本质就是尊重生命、关爱他人，是对人民群众切身利益最直接的守护。另一方面，文明交通是转变工作作风、密切联系群众的“形象窗口”。当党员干部在“八小时外”走上街头，协助交警维持交通安全，其一言一行都被群众看在眼里、记在心里。一个主动搀扶老人过马路的举动，一次耐心劝导行人遵守信号灯的沟通，一次弯腰捡拾路面垃圾的善举……不仅有效缓解交通压力，更能让群众感受到党员干部“接地气”的务实作风，拉近与群众之间的距离。这种在交通场景中的“沉浸式”参与，能以实际行动赢得群众的信任与认可，让文明交通的理念在潜移默化中融入城市血脉，更好地成为市民自觉遵循的行为准则。

“带头”不能停留在口头表态和文件传达上，必须转化为实实在在的行动。党员干部应带头弘扬“车让人、人守规”的文明风尚，成为“志愿服务”的典范。文明交通建设，需要更多的参与者与守护者。党员干部应积极投身文明交通志愿服务活动，利用业余时间，走上街头，协助交警维持秩序，劝导不文明行为，宣传交通安全知识，将文明交通的理念播种到更多人心。要善于利用各种场合、各种平台，主动向家人、亲友、同事和身边群众宣传文明交通的重要性，普及交通安全法律法规，营造“人人讲文明、处处守交规”的浓厚氛围。

让我们积极行动起来，从每一次出行、每一个细节做起，以自身的模范行为，点亮文明交通的“灯塔”，汇聚成引领社会新风的磅礴力量。当千千万万的党员干部都能成为文明出行的践行者、倡导者和守护者，我们必将能够驱动整个社会的文明车轮滚滚向前，驶向更加安全、有序、和谐、美好的未来。

我是党员我带头

□ 张静怡

余个，组织22名退役军人参加增驾B本培训；另一方面加大保障力度，2024年投入87万元慰问3000余人，发放优待补助1306万元，联合10家企业提供优质服务，用“真金白银”与“精准对接”，让退役军人获得感“实”起来。

凝心铸魂，激发尊崇奋斗“新动能”。为强化思想引领，方山县打造“多元学习矩阵”。线下布置展板展架、本地典型宣传阵地，线上加强网评员队伍建设，2024年网评工作位列全市第一；同时开展“最美退役军人”“兵支书”评选，组织“老兵宣讲”进校园、进社区，举办烈士公祭活动，用榜样力量点燃奋斗热情。

自身建设是服务保障的“内功”。方山县通过专题学习、警示教育等强化干部纪律意识，开展服务体系、帮扶援助等培训，举办业务知识竞赛，还高标准推进“困难退役军人帮扶援助”整治，排查整改问题10个，以过硬作风确保政策落地，让退役军人感受到“家”的温暖。

作变得柔和，但内里劲路却绵长渗透，发力时柔和灵活，但瞬间能将劲力如铁钉般钉入对方体内，造成深层次伤害。在练习时重在气息调控与内劲涵养。是“易筋”之功。

化劲阶段：这是至高之境，“拳无拳，意无意，无意之中是真意”。动作不拘泥于形式，应对时化打合一，随心所欲，已达“形神合一”之境。从技击上来讲，此境界已臻至阴阳互易之妙，柔克刚进之法，横裹其力，纵放其势，顾中有打，打中有顾，引进落空，展放似电，动静相兼，妙用无穷。是“易髓”之功。

修行：拜师引路，练养结合。形意拳是“练”出来的，既需要借助外力校正，又需要依靠内修滋养。

拜明师，避歧途。形意拳的细节繁多，自学极易练偏，差之毫厘，谬以千里。只有拜师学艺，有名师口传心授才能少走弯路，才能深刻理解其勾挂撩蹬，踏踏蹬踢，斩截裹挟，挑顶云领等技法精髓。才能真正实现强身、修身、防身之终极目的。

重对练，验真功。拳法终究落地实战，需通过“撕扯”“盘手”“散手”等对练方式，检验劲路是否有效，步法是否灵活，反应是否敏捷，真正体会其刚打合一、变化无穷的技击特点。

练养融，得长久。形意拳既是刚猛的实战拳，亦是高效的养生拳。日常需保持“凝神静气不浮不躁”的心态，将锻炼与修养结合，才能不伤身、长受益，真正实现强身健体、防病治病的效果。

练形意拳，是一场“磨身亦磨心”的修行。从站桩的枯燥乏味，到单式的重复练习，再到套路的顿悟领悟，每一步都需要耐心、恒心与慧心。切记古训：“练拳不练功，到老一场空。”愿每位形意拳爱好者，皆能在这门古老而丰富的拳法中，寻得强身之术、修身之道、防身之技，练至“形与意合、意与神合”的至高境界，成就一个更加强大、沉静、智慧的自己。

（作者单位：吕梁北武当兵器博物馆）