

以太极之名，健康你我

——吕梁市太极协会第五辅导站杨氏67式太极剑培训记

□文/本报记者 李够梅 图/祁云征

2017年8月8日，杨氏太极拳第四代嫡系传人现已95岁的杨振铎宗师向全社会所有杨氏太极拳传承者、爱好者、习练者提出倡议：要大家走进中国城乡的各个社区、学校、军队、企事业单位等基层组织，以公益的形式传授规范、系统的杨氏太极拳，把自己的健康与快乐向每一位身边的人毫无保留地分享；

2020年初始，一场席卷全球的疫情袭来。有专家认为太极拳对提高人体免疫力保障身体健康有很好的积极作用。在这样的背景下，全国许多杨氏太极拳的传承者们积极通过网络进行公益教授；

……

在吕梁，也活跃着一批这样为推广杨氏太极、促进全民健身事业默默奉献的有心人。

成学静、张丽琴二位老师就是其中的两个。

5月27日，吕梁的疫情防控形势持续向好，人们的生活、工作已经

逐步进入了正常轨道。两位老师感受到去年同时期培训过103式的拳友们希望学习杨氏太极剑的热情，一合计，杨氏67式太极剑培训班开课了。

来自四面八方的拳友们又回到了熟悉的场地，感受到了熟悉的氛围——一年前，正是在这里，二位老师领着大家进入太极阴阳互动、运转不息的境界与感悟之中。一年来，每天打拳的时候，都会想起当时老师们反复讲解反复纠正反复示范的情形。

此时
还是同样地黎明即起
还是同样地无倦奉献
还是同样地诲人不倦
还是同样地严谨认真
……

不过，相比去年的103培训，仿佛某些不经意的变化还是有的。我们可以大致归纳一下，通过几个花絮式场景来感受一下：

花絮一 互帮互学风气浓

以前的第五辅导站，人们习惯于各自单向学习，闷头练习。这次培训开始之后，在成老师一遍又一遍反复讲，张老师一遍又一遍反复示范之下，大家仿佛学到的不止是一招一式的动作，也学到了一种由己及人、无私坦荡的为人方式。每天培训前，大家互相指点、互相探

讨的风气空前热烈起来。许多人会有前面学后面忘的苦恼，这样就会给第二天学习新内容带来困难。于是，不会的人虚心向别人求教，掌握快的、掌握好的学员也会义不容辞地耐心指点。这其中，从教师岗位上退休的付老师是一个热心的典范。

花絮二 从“游击战”到“阵地战”

五站的活动场地忽然因某些原因不能继续使用了，大家一时有些担心教剑、学剑活动因此中断。

那天早晨，成学静老师来到原来场地还没站稳，就听到大家对这个新情况的反映。他二话不说，叫了两三个拳友转身出去找场地了。事情不大，给人一种有担当的感觉：他把大家的事当成自己的事。

于是，第二天，大家来到凤山底公园的小广场。试练一天，场地有点小……

第三天，大家来到影剧院门前，试练一天，场地有点吵……

第四天，大家来到兴隆街联通附近的那个场地。接下来，这个场地就固定下来了。

大家戏说着“打一枪换一个地方”，却没有一个拳友因此而中途放弃了学习。

都是成老师、张老师的“铁粉”。



成老师正在教学生杨氏67式太极剑

花絮三 粉丝甲乙丙

所谓甲乙丙，泛指各种各样——

从地理位置来说，五站在离石城的中心地带。而每天追随两位老师学剑的，有从城北泛华盛世来的，有从城南东方百合附近来的，六点半开始的活动，他们需要每天五点就起床。难得的是这些拳友每天必到从不缺勤。就算是天气预报有雨的早晨，只要雨点还没落下来，他们就会照常出发、到达；

从年龄来说，有些拳友虽然嘴上常常说自己老了，可学习拳剑的热情比起年轻人来有过之而无不及。七十多岁的中医裴大夫在微信群里说，虽然我的拳还没学好，但是机会难得，我先学着，能学多少是多少……也是七十多岁的

退休教师郭老师前一阵扭了脚，不能多运动。然而也是每天到场，把新教的动作腿、手、身、眼、意各要点比划下来，默记于心，在大家开始打拳后才退场离开。学太极的人大约都有一颗不服老的心。

从人员结构上来说，学员来自各行各业自不必说。有趣的是，早晨出来工作的环卫工人们在路边看着看着也跟着比划起来；路边摆摊贴手机膜的女子也拉着学员打听参加这个学习需要什么资格、手续？每天几点开始？打听完了，扭头对旁边一起听着的环卫人员说：明天我也早早出来，跟人家学去。

前后一有多月的时间过去了，相信队伍中的每个人都会收获满满……



成老师讲授分解动作



张老师认真示范

蜜蜂安家排气口 求助消防除隐患

本报讯（记者 符宏伟）“油烟机排气口这儿有马蜂窝，快来！”7月8日上午9时34分，市消防救援支队特勤站接到警情，称位于西崖底泰化小区百家苑居民楼窗户上有一马蜂窝，特勤站迅速出动两辆消防车。

到达现场后，消防员迅速警戒，疏散围观群众。待侦查后发现，安家在居民油烟机排气口的并非马蜂，而是蜜蜂。随即，指挥员立即安排部署，下达作战命令。

因蜜蜂安家的排气口在居民楼二楼，战斗小组负责架设二节拉梯，由一名消防员穿着防护服，攀爬到二楼，持杀虫剂以明火引燃的方式来摘取。成功摘取后，消防员又将地上残留的蜜蜂拿杀虫剂来消灭，到上午十点，所有残留蜜蜂已全部处理完成，随后收整器材归队。

记者了解到，每年7月至10月是蜂类繁殖、迁居的季节。它们不仅喜欢在野外密林、草丛安家，而且喜欢凑“人气”，经常在居民区的屋顶、空调挂机内、抽油烟机排气管里“安居乐业”。这一时期蜂类性情凶狠，暴躁、攻击性强，对人们有意无意的惊扰异常敏感，所以易发生蜇人事件。遇见蜂巢，最好能绕行避开。

在此，消防员提醒市民，一旦发现家里有蜂窝，应立即拨打119报警。



安家在居民家排气口的蜂窝



消防员正在处置作业

汾阳：环卫公司全力做好保障 为高考学子助力加油

本报讯（记者 曹永亮）高考期间，吕梁中环洁公司加强考场周边环境整治，提前部署机械化作业、清扫保洁和垃圾清运各项工作，为汾阳市高考学子迎考全力护航。

为了保障高考期间各考点周边的环境卫生质量，给广大考生创造一个良好的考试环境，吕梁中环洁公司对高考期间车辆作业方式进行重新调整，雾炮车、洒水车车辆提早上

岗，在不影响学生及家长交通的前提下，做好道路洒水降尘工作，并且关闭环卫音乐实行静音作业，为考生创造安静的应试环境，竭力营造“静”“洁”“净”的市容环境。

针对考场周边送考人员多、垃圾量大增等情况，适当调整清扫保洁频次，加大对考场周边的保洁力度，以人工保洁作业为主，考试开始后安排人员及时捡拾矿泉水瓶及广告宣

传单，考试结束后再次组织人员及车辆对考点环境卫生进行集中清理。

为了让高考的学子们更加舒服地参加高考，该公司在汾阳中学、汾阳五中及汾阳二中考点设立“高考服务站”为考生及家长提供休息的场地，同时提供矿泉水、定制环保袋、药品、口罩等应急物品供考生使用，全力做好保障，为乘风破浪的学子们助力加油。

持续推进 扫黑除恶 专项斗争