

冬练三九夏练三伏 一招一式身手矫捷

张佩:刻苦练太极 义务教大家

在前段时间举行的中国陈家沟第二届国际太极拳交流大赛上,来自滕州市的选手张佩沉着冷静,一招一式身手矫捷、螺旋缠绕、松活弹抖、开合自如,凸显了他深厚的武术功底。经过激烈对决,最后他以优异的成绩夺得陈式太极单剑和老架套路项目的一等奖,获得两枚金牌,并被太极拳发源地——河南省焦作市授予“非物质文化遗产(陈氏太极拳)优秀传承人”,国际太极拳大师、陈氏太极拳掌门人陈小旺先生为张佩颁发奖牌和证书。

张佩出生在武术世家,年逾九十的老父亲年轻时是武术教练,从小就酷爱武术的张佩,喜欢看父亲一招一式练武术,8岁便开始习武。父亲对张佩要求非常严厉,每天练摔腿、踢腿、折腰、劈叉等基本功一小时以上。有次张佩拿大顶,父亲怕他偷懒,在他的头下方专门弄了盆水,张佩两条胳膊累得瑟瑟发抖也丝毫不敢怠慢。每当摔得浑身疼痛时,张佩看着头上、腿上的疤就想放弃武术,但在父亲的敦促和鼓励下硬是坚持了下来,长年的锻炼奠定了他扎实的基本功。

三年前,有武术功底的张佩对习练陈式太极拳、陈式太极剑产生了浓厚兴趣,刚从单位退休的他更有时间

研读太极拳的理论书籍,从中汲取内功之精髓。他远赴陈氏太极拳发源地,河南省焦作市温县陈家沟,拜陈氏太极拳嫡系传人、国际太极拳大师陈小星为师,大师手把手地传教与示范,他认真学习与苦练,学习新知与技法,对原来掌握的陈氏太极拳老架路一套、老架路二路及太极拳单剑进行标准性规范和提高。还新学习了太极拳新架一路、新架二路、太极双刀、太极双剑、太极春秋大刀以及72式太极枪等器械。在近半年的学习时间里,他早起晚睡,比别人多练了180多个小时,成为陈小星大师的爱徒。

为进一步探索太极拳的奥秘,掌握陈氏太极拳的推手等技法,今年张佩再次赴陈氏太极拳的发源地——河南省焦作市温县陈家沟深造,吃住在那里,身心留在那里。俗话说冬练三九,夏练三伏,今年夏天遇特别高温天气,室外温度达40度,张佩天不明就起床练拳,除上下午两次基本功练习外,仅太极桩功,每次练近一小时,桩功后,又进行30分钟的缠丝功的练习,然后再练习套路,汗流浹背,仍坚持继续练习。他所掌握的陈氏太极拳老架一路,再次得到了陈氏太极拳大师陈小星的“捏架”(规范和调整),单剑、双剑、双刀、春秋大刀



张佩获奖资料图

及72式枪动作得到进一步完善和提升,有力提高了陈氏太极拳的功力和技法。

近日,带着成果和荣誉回到家乡的张佩,立即给当地的太极拳爱好者传经送宝。“下一步,我不仅要继续苦练和传承陈氏太极拳,

而且要义务传授给广大市民,修身悟道,强身健体,发扬太极文、武、德风范,传承正宗太极文化,让更多的人身体健康。”张佩如是说。

(特约记者 侯志龙)

业主成立委员会自主管理小区

居民物业携起手 美化家园不求人



“我们很多业主经常到小区院子里来帮忙美化环境,这对大家的身心健康都有好处。”近日,家住滕州市丽都水岸小区内的王女士这样说。

在很多人齐心协力的治理下,小区内呈现一片荫荫绿色,院中宽敞整洁。“五年了,我居住的这栋楼从来没有出过麻烦事,有什么地方损坏了,自己能修就修,修不了的只要打个电话,物业管理处的工作人员随叫随到。”住在12号楼的杨大爷一边和其他几位业主用水泥修补

着花坛周围一边说,“我们对业主委员会很满意。”

据了解,由于丽都水岸小区划分片区较多,物业管理较困难,小区业主们便自发成立了业主委员会进行自主管理,不久便把整个小区打理得井井有条。“我们业主委员会有五、六十名员工,其中大部分是该小区业主,也有

少量外聘人员。”丽都水岸业主委员会物业管理处的李经理说,“近年来,在北辛街道领导的关心指导下,社区居民展开互动,积极参与到美好家园的建设之中,取得了良好的成绩。”

为了处理一些有价值的废品,丽都水岸的业主们指定了三名收废品的老

人,由他们专门负责小区的废品回收工作。其中王大爷说:“小区里的居民之所以只让我们收废品,是因为我们不会乱拿东西,如果有人不小心卖错了东西,我们都能很快还回来,物业的领导有我们每个人的电话,我们能让业主放心。”(特约记者 赵宁 张波 文/图)

小区是我家
人人都爱她



荆河岸边摘果实

毁坏树枝不文明

金秋时节,滕州荆河两岸绿化观赏果树硕果累累,给滕州市添了几分美丽,引来了很多市民观赏。但个别市民却大肆采摘果实,近日,荆河休闲长廊管理处管理人员加大巡查频次,及时制止不文明行为。

据了解,为增加绿化美化效果,荆河的两岸栽种了石榴树、桃树、枣树、柿子树等多种观赏果树。目前正是一些果实成熟的季节,各色果实挂满枝头,甚是好看。“我每天都来这里散步,心情十分愉悦,但看到有些人,经常采摘果实,有的甚至使用竹竿等工具采摘树上的果实,还有爬到树上折断树枝摘取果实的。这是干什么呀,你当是自己家的果树呢。”经常和老伴来荆河岸边散步的李先生说。

“前期为消杀病虫害,我们对苗木喷洒了大量农药,如果吃了可能会引起食物中毒。采摘果实,恶意毁坏树枝,严重影响苗木生长。这应该算是可耻的不文明行为。”对于有些人随意采摘观赏果树果实的行为,荆河休闲长廊管理处工作人员说,并表示,对这种不文明行为,自即日起,管理处将加大巡查力度,增加巡查频次,一旦发现类似行为,立即制止,并当场进行批评教育。在此提醒广大市民,在游玩娱乐的同时要爱护花草树木,如发现不良行为,应及时制止或举报。

(记者 焦兴田)

闺蜜云南结婚

路费再贵也去

十一黄金周,在大多数市民的印象中,除了各大景点堵堵堵之外,就是结婚的亲朋好友多。家住市中区铁西小区的小陈有个大学时期的闺蜜,也在国庆节期间结婚,对于小陈来说,闺蜜结婚她由衷地感到开心,可是开心之余,她也很烦恼。

原来,据小陈介绍,国庆节期间,小陈的同学、好友、亲戚结婚的不下六七个,一大笔份子钱已经让刚刚参加工作的小陈感到压力十足,如今,这位大学时期的闺蜜,却在这一期间给小陈出了个难题。“我这位大学时期的闺蜜家是云南省昆明市的,虽然毕业以后我们已经分开了,但我们之间的情谊却一直未受距离的影响,这不,10月6日是闺蜜结婚的日子,闺蜜要求我无论如何也要去参加她的婚礼。”小陈说,“婚礼我肯定是想参加,可是这一来一回的路费却让我犯了愁。”小陈算了一下,除了给闺蜜结婚的1000元份子钱,光是来回昆明的飞机票就能达到2000多元,这一来一回加上份子钱,还不上其他开销就得花上小陈近两个月的工资。

“我刚参加工作半年多,这期间工资不高不说,身边的同学也陆续结婚,份子钱出了不少,每月基本上剩不下多少钱,仅国庆节期间,同学、好友、亲戚的份子钱我就花了3000多元,现如今又得花上2000多元去昆明参加闺蜜的婚礼,这短短的七天时间花销已经远远超出了我的能力范围,可是闺蜜结婚不去又说不过去,这着实让我感到很心烦。”小陈说。

为了大学期间的情谊,虽然小陈感到“压力山大”,但最终还是选择了远赴昆明参加闺蜜的婚礼。“外地闺蜜、好友结婚,份子钱本来就是一项开支,现如今加上巨额路费着实伤不起。”小陈说。(记者 董艳)