

抗击疫情 我们始终在一起

“疫”中有机
推广太极拳“免疫力”品牌

本报记者 高小豹

新冠肺炎疫情发生以来，作为太极拳发源地——温县陈家沟在做好疫情防控工作的同时，积极创新方式，向人们传播太极拳，受到人们的关注。陈家沟，不仅是太极文化根脉所在，更是一个展示太极文化的旅游景点，疫情期间如何做好疫情防护工作，如何提升太极文化旅游内涵，更是所有太极拳爱好者关注的焦点。

“疫情带来的沉重影响，旅游业首当其冲。根据全国新冠肺炎的防控工作需要，避免人员聚集引发交叉感染，温县陈家沟景区于2020年1月25日发出公告，暂时关闭陈家沟景区，取消第四届迎春灯会、美食街等一切春节文化活动，全力投入到疫情防控工作中。”温县县委书记毛文明说。

新冠肺炎疫情发生后，全国

启动公共卫生安全应急一级响应，取消一切大型群众聚集活动和旅游团队，景区关闭停业，春节假期延长。打赢这场新冠肺炎防疫战，成为全国当前最重要的任务。为切实打好疫情防控阻击战，温县陈家沟景区利用微信工作群发布一些有关新冠肺炎病毒及防控知识，要求员工了解、掌握，在日常生活和工作中作好个人防护。在防控物资紧缺的情况下多方协调，景区先后准备了红外额式体温枪、一次性口罩、消毒液、酒精等物品，组织员工对景区内各景点、游客服务中心、卫生间、停车场等区域进行全面消毒。同时，景区派出工作人员参与陈家沟村南北出入口卡点值守工作，安排人员24小时把守，严密筑牢疫情防护网。

如何在疫情期间满足游客对陈家沟太极拳的关注，开发景区产品，丰富太极文化内涵？

陈家沟景区在严格做好疫情

防控工作的同时，全面收集太极拳在技击、健身、养生等方面的功效和作用资料，利用大河网、风光网视、微信公众号等媒体平台发布景区相关信息，开展以健康养生为主题的文化活动。

人们居家防控疫情，陈家沟景区发动员工充电学习。组织市场营销部门人员，利用居家抗疫的时间，加紧设计研学游、亲情游、健康游、工业游等旅游产品，与云台山、青龙峡、青天河等景区合作，研究推出针对全国医护人员提供免费政策，为疫情过后景区开园作好充分准备。随着疫情防控工作进入新阶段，陈家沟景区逐步安排部分人员，每天对景区水电线路、休息设施、电瓶车、游览场所进行检查，发现问题及时解决，随时做好复园复工各项准备工作，确保复园后以崭新的面貌迎接四海宾朋。

为进一步丰富旅游产品，在疫情发生后、景区闭园期间，陈

家沟景区的疫情防控和太极文化旅游产品研发工作，在有机统一与协调中齐抓并进，陈家沟拳师的活动也在抗击疫情期間更加务实有序。

“这场疫情，完全打乱了我们的生活，但也让我们有机会慢下来、静下来。人们发现，太极拳的健康养生功效在此次疫情中凸显出来，这一切，是中国传统文化精髓的再次发轫。太极拳发源地陈家沟，疫情过后势必会引来更多游客的光顾。”太极拳名家陈炳说，之所以有上述观点，主要基于四点，一是部分因疫情取消或延期出行计划的游客依然在静待时机；二是习练太极拳可以提高身体免疫力，也将吸引更多游客的眼光；三是人们的旅游观念在悄然转变，从山水景观逐渐转向文化健康体验；四是国家战略指向民族文化繁荣富强的大环境助推。

“疫情过后，欢迎更多的人到

陈家沟习练太极拳。这里有最原始古老的传统太极拳，有专业朴实的太极拳师，有优雅天然的乡村环境，民风淳朴，是游学和体验的绝佳之地。”陈炳不失时机地为太极拳做了一次形象代言。

同样在陈家沟授拳的太极拳名家张福旺，面对这次疫情带来的影响，特别是中国国家卫生健康委员会高级别专家组组长、中国工程院院士钟南山团队的研究成果，“太极拳可以改善慢阻肺患者功能状态，有助于慢阻肺康复”，他表示，这无疑对太极拳发展和太极文化推广创造出一个更为有利的局面，作为太极拳发源地的拳师，更应该认真挖掘太极拳养生功效，建立太极拳医疗养生基地示范点，加强太极拳培训产业发展，让更多的人加入太极拳锻炼中来；研发太极拳术并丰富其文化内涵，促进太极文化产业发展，让太极拳之根苗壮成长！

王西安拳法研究会

同心抗疫筑起“健康防护墙”

本报记者 宁江东

1月26日至今，王西安拳法研究会会长阎素杰一刻也未曾停歇：疫情发生后，她第一时间组织研究会教练召开视频会议，号召世界各地王西安拳法研究会拳友建起疫情防控太极站桩微信群，每天跟随教练视

频站桩、习练太极拳，共同抵抗病毒，并组织爱心募捐活动，向世界各地研究会的家人

发出倡议，在规定时间内大家同念祈愿文，为中国加油、为武汉加油！

全球太极站桩抗疫活动开展以来，该研究会骨干刘青、任代、王东红、明花等十多人主动请愿担任志愿岗，各司其职，负责录制太极拳教学视频等，著名太极拳传承人王西安也录制视频鼓励大家积极站桩、习练太极拳，增强身体免疫力。太极站桩活动得到了世界各地拳友的积极响应，大家每天在微信群坚持打

卡，写站桩心得，分享给当地拳友，引领太极拳爱好者共同练太极、健身心。

“我祈愿：枝头春满，花好月圆；心灵解脱，幸福平安！太极有爱，风雨同天；全球同频，如沐春风；祈福中国、为武汉加油！”同心相求，同频共振的祈福活动也得到了世界拳友的积极响应，拳友们各自在同一时间念下祈福文，共同为中国、为武汉加油。同时，在研究会号召下，世界拳友纷纷慷慨解囊，为疫情防控捐

赠爱心善款。

家住湖北武汉的徐能瑞所工作的公司距离武汉华南海鲜市场只有200米，公司也是疫情重灾区，疫情发生后，该公司有五六名同事先后感染新冠肺炎。作为新冠肺炎的密切接触者，徐能瑞及时加入太极站桩微信群，每天坚持打卡站桩，习练太极拳，最终幸免，未被感染。他在分享站桩体悟时，感慨地说：“这得益于一年多来每天坚持习练陈式太极拳，无形当中提高了我的身体免

疫力。”

家住福建的吴黄聿坚持站桩后，收获满满。她开心地说：“在居家隔离的这段日子，坚持跟拳友们一起视频学习站桩，觉得身体变得轻盈通透，消化力加强，便秘也好了，感觉肠胃清明、皮肤光洁、精神饱满、心情愉悦！”

爱心加持，太极助力，王西安拳法研究会中外拳友同心战“疫”、传递正能量，筑起了一道坚实的“健康防护墙”。

太极防疫 名家谈

市朱天才太极拳研究会会长王艳琴

习练太极拳是一条可靠的健康之路

本报记者 高小豹

“在没有硝烟的抗击疫情战斗中，方舱医院的医护人员与患者共同习练太极拳，见证了太极拳在抗疫工作中起到的特殊作用。”2月26日，市朱天才太极拳研究会会长王艳琴说。

习练太极拳对患者的康复是否有帮助？王艳琴表示，俗话说“通则不痛，痛者不通”，是指人体的很多病痛和损伤，都是由于人体气血不足和经络不通畅造成的。太极拳讲究“动静之机”，静中有动，动中寓静，而气血的

补充和滋长，恰恰在“动静”之中得以实现。人体气血充足，有助于经络通畅，帮助人体开展肌体保健，另外气血充足还有助于提升人体对疾病的抵抗力和免疫力，对人体抵抗疾病起到防患于未然的作用。

“我们习练太极拳，太极拳会在潜移默化中训练我们，让我们像太极拳一样恬淡沉静、从容不迫。还能帮助我们在学习、工作、生活中游刃有余，淡定从容，这就是因为在日常的行拳走架中，太极拳的智慧、哲理深入到我们的内心深处。同时，在练习过程中，太极拳又要求我们立

身中正、不偏不倚、有规有矩。”她说，太极拳秉承中国传统文化的中庸之道，不轻不重、不疾不徐、亦刚亦柔、可快可慢，在不知不觉间教给了练拳者“立身处世”的道理。太极拳与中国传统文化思想融通，浑然天成，中国传统文化中的智慧在太极拳的学习和演练中表现得淋漓尽致。

王艳琴说，顺其自然、修身养性在太极拳套路习练过程中，要求举手投足、前进后退、动静开合、呼吸转关都要顺其自然，充分去体会和感知自己的身体，要求人们不要刻意去违反自然规

律和人体规律，要在循序渐进中增益功夫、增强能力、提升智慧，违反了自然和人体规律，往往会事倍功半，欲速则不达。同时，太极拳内涵丰富，意境深远，其功夫层次以及所能够表现出来的竞技能力更加层次井然。一日练拳一日功，一分体悟一分智慧。在感受太极拳博大精深的同时，也达到对身心的修炼和对自然、生命的敬畏。

“太极拳不分老幼，没有性别限制，基本适合所有人，从儿童到老年人都可以打一打太极拳，且都能从中获益。因为太极拳对身体的助益，不单单在于肌



王艳琴在习练太极拳。
本报记者 高小豹 摄

肉、筋腱和骨骼的强劲，更在于补充人体气血和疏通人体经络。无数事例证明，习练太极拳是一条可靠的健康之路。”王艳琴说。



李占朝在习练太极拳。
本报记者 高小豹 摄

间武术视频公益展示”，让更多的人通过观看他的视频进行居家健身，受到了全国各地广大太极拳爱好者的一致好评。

市陈式太极拳冉广耀拳术研究会副会长李占朝

推广传播太极拳义不容辞

本报记者 高小豹

“我深入研究习练太极拳20多年，特别是当前疫情防控形势下，推广传播太极拳是我义不容辞的责任。同时，作为一名小学体育教师，对于太极拳的教学有一整套非常好的教学方法。”2月25日，博爱县秀珠小学体育教师李占朝在接受记者采访时说。

今年42岁的李占朝不仅是一名体育老师，他也是陈式太极拳的第十二代传人、焦作市陈式

太极拳冉广耀拳术研究会副会长。

为了抗击疫情，人们居家抗疫。终日宅在家里，缺少运动，身体免疫力自然会下降。针对这一情况，李占朝经过思考反复揣摩，多次修改完善，创编了一套短小的太极拳健身套路。“这套拳术不需要太大地方，可以居家习练、重复习练。每天练习30分钟到1个小时，不仅可以提高身体健康水平，而且可以丰富大家的居家生活。”李占朝说。

据了解，1997年7月，李占

朝拜陈式太极拳第十一代传人冉广耀（陈照丕亲外孙）大师学习陈式太极拳。

他创编好太极套路后，先把动作录制成视频，利用网络平台对部分太极爱好者进行视频教学，大家随时观看学习，受到好评。之后，李占朝又在多个微信群中分别推送教学视频，及时讲解动作要领，并对太极拳初学者进行一对一的辅导，从最基本的动作入手，告诉初学者如何呼吸、双脚距离如何站立、面对的方向如何调整等，网络

上每次辅导学员30分钟到1个小时以上。同时，他邀请微信好友将视频进行转发推广让更多的人受益。

李占朝还在“今日头条”平台上多次发文，讲解介绍太极拳，让更多的人了解太极拳、练好太极拳。视频受益人数达3.8万次，相关文章阅读量累计达到5万次以上。在北京、广东、江苏、山东、重庆、山西等多地产生了广泛的影响。北京市武术运动协会邀请他参加北京市武术运动协会主办的“新冠肺炎疫情期

本报记者 高小豹

上海、四川、江西、福建、浙江、陕西……连日来，全国各地纷纷出现了传授太极拳的网络公益视频，学习人次突破百万。而作为这场网络授拳的发起者——陈家沟陈式太极拳协会副会长陈自强，2月26日，他在接受记者采访时表示，在当前特定的疫情防控形势下，采取网络授拳不仅能最大限度地减少人与人的接触，而且还能让居家抗击疫情的人们在练拳中强身健体，感受太极文化的魅力。

说起网络授拳，陈家沟陈式太极拳协会早在1月5日就开始了。据介绍，由于该协会有许多国外会员，出于对这部分会员持续授拳的需要，就利用网络推广平台安排了几次网络授拳视频，满足世界各地太极拳友的学习。新冠肺炎疫情发生后，为响应国家号召抗击新冠肺炎，贡献太极拳力量，陈家沟陈式太极拳协会向全国各地的分校、分会等分支团体发出倡议，号召积极开展“互联网+太极拳”专题活动。

“在这个活动中，我们要求各地负责人结合当前疫情防控形势，每人编一套动作简单易学的教学视频，在当地积极向群众开放公益授拳课，倡导居家锻炼身体、提高免疫力。”陈自强说。

活动启动后，各地的陈家沟陈式太极拳协会、分会等组织积极响应。“我是一名社区干部，学太极拳20多年了。自2月28日以来，我们为防控疫情一天都没有休息，每天上下班排查社区居民及外来人员。工作间隙，我就抽时间教授同事们太极桩功，增强免疫力。”陈家沟陈式太极拳协会陕西天水麦积分会会长孙东敏说。

在江西南昌市红谷滩新区经营一家以赣菜家乡味为主的——佬子小黄鱼烧菜馆负责人刘宗安表示，由于平时工作劳累，落下一身病。疫情发生后，他响应政府号召在家自我隔离，一次偶然机会，他看到朋友微信圈转发陈家沟陈式太极拳协会南昌分会会长符开辉的太极缠丝功教学视频，就跟着视频中的动作示范、讲解和字幕开始习练太极拳。“刚开始练时手脚呆板，很不协调，家人都笑话我像个笨熊，我练了一会儿就感觉腰酸背痛。但通过半个多月的习练，感觉身体比以前轻松多了，每次练完都感觉神清气爽，家人也说我气色好多了。”刘宗安说。

自2月1日起，福建泉州晋江市总工会与陈小星拳法研究会福建晋江分会合作，每星期推出一期居家太极拳简要训练视频，以帮助全市职工居家训练，提升身体健康。陈小星拳法研究福建晋江分会会长徐秋鸿说，他从陈式太极拳的缠丝功、老架一路中提炼出3至5个动作，进行反复演练，演练后让家人观看，家里人看完后说得明白，才开始录制。录制完发给晋江市总工会审核，再发给各乡镇机关企业社会的工会职工，同时留下电话与微信随时接受职工的咨询。

“自推出陈式太极拳居家训练宝典以来，我每天都要接听上百个电话咨询太极拳，手机都是一直插着电源线，每天都接听到大半夜。”为了助力战“疫”，徐秋鸿没有一句托辞，有求必应，为战“疫”尽显太极人的一分力量。

像徐秋鸿这样积极传播太极拳，引领人们强身健体抗击疫情

的太极拳师还有很多。而这，正是陈家沟陈式太极拳协会发起网络授拳专题活动的初衷。

温县太极拳武术文化管理中心
拳拳爱心同战“疫”

本报记者 宁江东

本报通讯员 任 钰

倡议拳师居家习练太极拳并制作成视频转发朋友圈，引领群众居家习练太极拳增强免疫力；积极开展抗疫爱心捐赠行动，同心戮力共战“疫”……新冠肺炎疫情阻击战开始以来，面对疫情防控的严峻形势，温县太极拳武术文化管理中心在做好疫情防控工作的同时，汇聚拳拳爱心，接力唱响防疫奉献之歌。

温县是太极拳发源地，针对温县在外拳师多的特点,1月22日,温县太极拳武术文化管理中心及时研究疫情防控预案，

第一时间组织工作人员与300多名在外地的温县籍拳师进行沟通联系，完善信息台账,加大防疫宣传，要求全体人员不聚会、不聚餐、不走动、不赠行动。在该中心组织下，浙江省义乌市武术协会陈式太极拳分会捐款24650元，陈家沟太极拳学校捐款26100元，一大批太极拳名家、拳师等纷纷慷慨解囊，先后捐款32.6万元，已全部捐给温县红十字会等部门用于温县防疫工作。目前，该中心正积极筹划“太极战‘疫’——居家太极拳公益大赛”，并准备将所有参赛报名费，捐献用于抗疫工作。

通过摸排，从湖北特别是武汉返回的拳师及家人有12人,1月份以前离开武汉的拳师有9人,1月22日返回的拳师及家人有3人。为此，该中心及时摸清他们的详细住址、通讯方式、身体情况，并及时将情况上报给温县卫生健康委员

网络授拳
抗击疫情

——陈家沟陈式太极拳协会网络授拳引发全国连锁反应