

传承太极文化 展示健康风采

□应文忠 记者 朱大力

3月14日,盐都区老年人体协太极拳项目组负责人柏梅组织60多名太极拳爱好者,在盐都区潘黄街道旭日健身广场开展集中训练。各地以中老年人为主体的太极拳骨干队员们齐聚一堂,全力备战国际太极拳日展演活动。大家凭着扎实的功底和出色规范的动作,充分展现了太极拳爱好者健康向上、充满无限活力的精神风貌。

本次训练围绕八法五步、24拳、32剑、42剑和中国功夫扇五个项目展开,同时融入桩功练习,所有内容均为国际太极拳日当天全区太极拳爱好者共同展演的节目。骨干队员们动作行云流水、刚柔并济,在一招一式中打磨细节,力求以最佳状态引领全区展演。

太极拳起源于中国,融合哲学、中医与武术精髓,以“阴阳平衡、刚柔并济”为理论根基,历经数百年发展形成陈、杨、吴、武、孙等不同技术风格的拳式,全球习练者达数亿人,覆盖180多个国家和地区。2020年,太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

2025年11月,联合国教科文组织大会第43届会议通过



图为活动现场(受访者供图)

决议,将每年3月21日(北半球春分日)设立为“国际太极拳日”。这是联合国系统首个以武术项目命名的国际日,标志着太极拳这一中华传统体育瑰宝的重要价值获得全球广泛认可,是全球文明倡议的生动实践。

“太极拳讲究刚柔并济,动作要与气息相合……”活动现场,身为国家一级社会体育指导员、盐都区太极拳协会会长的柏梅通过理论讲解与动作示范相结合的方式,耐心纠正队员动作,逐项规范技艺要领。大家纷纷表示,老师的点拨让他们对动作要领有了更深理解。

柏梅说:“我们常态化开展‘太极拳进社区’演练活动,去年组织社会体育指导员‘送

教下乡’40场次,覆盖各镇服务站。精心策划、周密部署的各项活动,既营造了‘我运动、我健康、我快乐’的全民健身氛围,又搭建了跨社区拳友交流学习、互鉴共进的平台,有效提升基层太极技能水平,深受广大爱好者好评。”

“近年来,我们为巩固江苏省老年体育太极系列之乡创建成果,各地太极拳运动氛围浓厚,联合区太极拳协会等组织积极开展各类培训、演练活动,为推广太极拳运动、构建全民健身公共服务体系持续发力。”盐都区老体协张荣奎会长表示,此次国际太极拳日展演,将集中展示盐都区太极拳运动的发展成果,进一步推动全民健身理念深入人心。



主办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

太极养生小技巧

家住市区八菱华庄的居民程爹爹来电咨询:最近打太极时总觉得使不上劲,达不到锻炼的效果,请问有什么改善方法?

市第一人民医院主任医师、骨科主任邹国友:现在的老年人都会通过打太极来养生,早上在公园上随处可见,那么,老人练太极时应该注意些什么呢?

手法柔缓轻松:太极拳以静御动,虽动犹静,步子愈慢愈好。由于老年人受到体力上的限制,练拳应尽量柔和、放松、自然,避免造成呼吸急促、心跳增快等副作用,尤其身体较弱或患慢性病的老年人,更要掌握好这个要领。

要做好准备:练拳以清晨为宜。最好能排空大小便,可以吃几片饼干,但千万不要吃饱。接着可结合散步做一些随意的准备活动,然后静立片刻,调匀呼吸,排除杂念,准备操拳。

呼吸深匀细长:匀细深长的呼吸,不但可以提高吐故纳新的效果,同时也能改进血液循环和内脏活动机能。老年人应在锻炼中慢慢适应,不要急于求成,以免出现头晕目眩,心跳气促等现象,影响自然呼吸。

乐龄新舞台 才艺秀出来

“乐龄盐城”星主播暨首届银龄才艺大赛启幕

由盐阜大众报发起的“乐龄盐城”星主播计划,旨在挖掘和培养一批具有影响力的“乐龄”视频号主播。



扫码关注



扫码关注