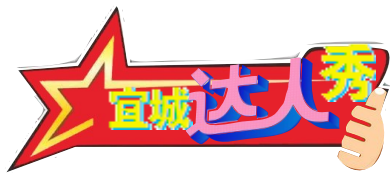


一招一式尽显太极魅力



□ 全媒体记者 刘惠子 文/图

5月18日下午,安庆师范大学文艺社团正在进行一场专业的太极健身课程。授课老师陈艳芳今年54岁,她是安徽省武术协会会员、社会体育一级指导员,也是陈氏太极拳第12代传人程俊峰的徒弟,练习太极运动已有17年了。陈艳芳表示,太极拳外形形体,内练心性,她希望能在安庆传播这一传统文化。

当日下午3时,30余位大学生步入安庆师范大学的体育场馆内,一堂别开生面的太极健身课开始。陈艳芳一袭红衣、黑发如云、身形矫健,一招一式行云流水,足见功底。伴随着大气磅礴的乐曲,将几式太极拳打得柔中带刚,虎虎生风。“大家掌心向下,十指张开再弯曲,由小指起依次曲指握拳……拳松开上举撑掌,然后再曲指握拳,下拉至胸前再变掌下按。”陈艳芳一边说一边做,带领大家练习的是太极八段锦和五禽戏。

每一段练习结束后,总有学生围上来请教陈艳芳相关动作要领。同时,陈艳芳还会和学生们沟通太极传统文化知识,五禽戏是由东汉末年著名医学家华佗根据中医原理,以模仿虎、鹿、熊、猿、鸟等五种动物的动作和神态编创的一套导引术,其动作优美,原地习练,简便易学。

“我加入文艺社团两个学期了,陈教练的授课让我受益匪浅,不仅个人身体素质提高了,而且感觉自己更有耐心了。”舞蹈表演专业大三学生王梦强说,他还经常在日常生活中抽空练习太极运动,现在对这



陈艳芳(右)指导学生太极动作要领。

一传统文化充满兴趣。

下午5时,结束了社团课程,陈艳芳与师傅程俊峰一起离开了安庆师范大学,接下来是陈艳芳个人的学习时间。“活到老学到老,虽然练习太极很多年了,但依然坚持每周和师傅切磋下功夫,希望能够不断进步。”陈艳芳2007年开始自学太极,习练武术基本功。2009年师从严敏明老师习练太极拳剑,并参加各种比赛。2012年开始,她师从陈氏太极拳第12代传人程俊峰。潜心习练17年,太极已经成为陈艳芳生活中不可或缺的一部分。她练拳内容广泛,包括杨式、陈式、吴式等诸家太极拳和健身气功,此外拳、剑、扇、刀样样精通,勤奋加上天赋,各项拳技和综合功力也在不断提升。陈艳芳说:“太极运动使我快乐,受益无穷。”

2013年,陈艳芳开始担任城区多个太极运动社会站点教练,分早晚两班,带领学员开展健身太极运动教学工作。社会教学中每个人的基础、年龄等差异较大,

教学过程需要投入格外多的精力。陈艳芳十分耐心,循循善诱,有时为了一位队员或一个招式,反复指导。她还特别注重以赛促学,积极组织带队多次参加各种竞赛。陈艳芳表示,竞赛可以提升队员水平,培养团队意识和集体荣誉感。在大家的努力下,陈艳芳带领的太极健身运动社会团队先后荣获省、市多项赛事奖项。“我们不仅学习了各种太极拳法,更重要的是分享了太极文化中蕴含的人生哲理和养生知识。”陈艳芳说,看到学员的精神面貌越来越好,是她最大的成就。

担任太极健身运动教练以来,陈艳芳多次获得“省市级优秀社会体育指导员”称号。面向未来,陈艳芳正在师傅程俊峰的带领下,筹划培养一支社会五禽戏队伍,进一步开展太极健身运动走进校园和社区等实践活动,深入探寻太极健身运动与医疗结合的康复项目……希望将传统文化的魅力传播给更多人。

安庆官宣“入夏”

未来三天最高气温
维持30℃左右

本报讯(全媒体记者 刘惠子)据市气象监测数据显示,从5月16日起,安庆日平均气温连续5天滑动超过22℃,达到气象学上入夏标准。蝉鸣声渐渐明晰,烈日晴空的灼热感越来越强烈。未来三天我市多云天气为主,局部地区会出现午后阵雨,最高气温维持30℃左右。

进入“小满”以后,雨水开始增多,湿热便是这个时候气候的显著特点。24日大别山区和沿江江南多阵雨或雷雨,25日至27日我市还有一次降水过程,雨量总体不大。24日至26日全市气温逐步上升,天气闷热,湿气增加,除了注意饮食调养外,建议穿透气性好、棉质、浅色的衣服,这样既可防止吸热过多,又可透气防湿。晴朗天气下紫外线变强,注意防止皮肤晒伤,及时补充水分。

27日,带来降雨的环流形势发生变化,冷空气南下与暖湿气流交汇,由于冷空气南下前南方能量和水汽十分充足,雨势将快速增强,江南、华南强降雨范围扩大,并且强对流天气也会相当普遍。27日后,随着冷空气自北向南影响宜城,全市最高气温普遍下降至28℃以下。

夏季饮食应以清淡、质软、易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。多吃新鲜蔬菜瓜果,如冬瓜、薏米、山药等,这些食物有助于清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。早晚要根据气温变化适当添衣,以防受凉引发疾病。进入夏季以后,昼长夜短,应顺应自然界阳盛阴虚的变化,适当调整个人的睡眠时间,养成晚睡早起的习惯,但仍应注意睡好“子午觉”,尤其要适当午睡。

小区附近通信基站电磁检测结果已出 辐射强度低于国家标准



本报讯(全媒体记者 方芳)本报4月25日4版刊发《信号塔“升级”居民担心辐射》一文,报道了安庆实验学校围栏外侧的通信基站更新“升级”,市民担心辐射问题,铁塔公司当时回复,待安装调试后将出具环评报告。近日,铁塔公司安排第三方检测机构现场测试结果已出,检测值均在电磁环境控制限值之内。

铁塔公司于5月9日安排第三方检测机构分别选择基站附近的

三个点进行测试。工作人员首先在距离基站24米的商铺前,将电磁辐射监测仪固定在支架上进行检测,测试六分钟后,记者看到屏幕显示的平均值为0.3029微瓦/平方厘米;接着来到反映人程先生家中,测试地点距离基站约50米,平均值不到0.09微瓦/平方厘米;然后在康莱特家苑一处空地,距离基站101米,测试的平均值为0.37微瓦/平方厘米。为什么距离远,测试值还高一些?工作人员解释,可能测试点同时测到附近两个基站的数值,所以会高一些,但相比国家规定值的40微瓦/平方厘米,这些都在安全范围内。

近日,关于安庆实验学校附近通信基站电磁辐射的现场检测报告已出,监测结论显示:安庆开发区实验学校共享基站周围环境功率密度值符合《电磁环境控制限值》(GB8702-2014)中公众曝露控制限值的要求,同时也满足《辐射环境保护管理导则—电磁辐射环境影响评价方法与标准》(HJ/T10.3-1996)中单个项目的管理目标值。反映人程先生对于检测结果显示接受,但希望铁塔公司今后在小区附近安装或更新基站前做好告知工作。

截至发稿时,记者看到,位于实验学校附近的旧信号塔已经拆除移走。



近日安庆天气情况:

5月24日,多云,局部地区有阵雨,21~28℃;5月25日,阴有小雨,24~31℃。