

弘扬中华国粹,传承太极武术,“拳痴”王旭望——

让更多人爱上中国武术



王旭望在赵王河公园习练太极剑

每天清晨五点半,当很多人还在梦乡时,王旭望已经开始了每天一个多小时的太极拳练习。这种习惯,从10岁开始,一直坚持了近三十年,太极拳已成为他生命中不可或缺的一部分。

王旭望是菏泽市太极拳文化研究会会长,中国武术六段、国际太极拳高级教练,第六届山东省武术运动协会理事。

“我自幼随父亲学习少林拳,少年时练习长拳、大红拳及散打等,对太极拳更是情有独钟。”王旭望向记者讲述了他与太极拳的不解之缘。

王旭望出生于单县,年少时为了有更

跟随老师学习,并担任助教。随后,王旭望转益多师,多处求教,学习了梅花拳、陈式老架太极拳。

了解他的人,都称他为“拳痴”。为了拜访名师,他可以辗转多个城市;他曾与名家彻夜切磋拳法,品茗畅谈;多年前谈婚论嫁时,他将是否支持他练拳作为首要选择条件……在王旭望看来,一套拳,是心灵的愉悦,精神的滋润,工作繁忙或被琐事牵绊时,一套拳法打下来,足以静心凝神;闲暇之时,习拳更能修身养性。

因为热爱与坚持,王旭望在太极拳的道路上行稳致远,并开始在多项大赛中崭露锋芒。2020年1月,荣获省体育局颁发的“2019年山东省最美社会体育指导员奖”;2021年10月,在山东省太极拳锦标赛上太极拳和太极剑均获第一名;2022年

11月,荣获山东省太极拳锦标赛太极拳第一名和太极剑第二名;2023年5月,在吉林省四平市全国武术之乡太极拳和太极剑比赛中均荣获一等奖……

2017年,王旭望发起成立了菏泽市太极拳文化研究会。2019年,他参与筹备成立了济南市武术运动协会并担任副会长,先后被两所高校聘任为太极拳指导老师。值得一提的是,近几年他带过的高校学生已达3000多人,其中有两位已在省级大赛中夺冠。

为了更好地推进武术进校园,王旭望先后发起了两次菏泽市高等院校太极拳比赛。2023年6月,他牵头发起了2023年

山东省高等院校太极拳锦标赛,并承担了赛事的筹备和组织工作,全省20余所高校同台竞技,这是省内首次面向高校大学生举办的太极拳锦标赛。

“太极拳所蕴含的哲学理念和处世之道,对我们的工作和生活有所帮助,这也是我致力于传播弘扬太极文化的内在驱动力。”王旭望说。

在多年积累和沉淀的基础上,王旭望着手将太极拳的练习方法数字化、标准化,提炼了由6个动作组成的“陈式十八式太极拳”,并录制成视频开始推广,以便于广大青少年学习太极拳。同时,他还组织了“少年有为”太极拳培训班,通过标准化教学、系统化训练,帮助6至18岁的中小学生培养一个可以伴随一生的运动习惯。

“在新时代建设体育强国的伟大目标感召下,我希望通过自己的努力能够给大家展现一个更立体、更全面的太极拳,期望能有更多的青少年朋友加入弘扬民族传统武术文化的队伍中,有更多人习练太极拳、热爱太极拳。”王旭望说。

文/图 记者 张慧



【代驾】盗走车内财物
警方及时破案追回

本报讯(记者 张红艳 实习记者 孙硕)近日,鲁西南新区公安分局丹阳派出所接到一起代驾偷盗的报案,民警接到报案后仅用了不到三天时间便成功破案,追回了被盗财产。为表示感激之情,失主常某某把一面写有:“神速破案铸警魂,忠诚为民保安宁”的锦旗送到派出所。

据了解,常某某在饭店宴请朋友后醉酒,遂将饭店门口一位代驾人员将他送到宾馆。到达宾馆后,该代驾把车开到监控盲区,趁失主酒后意识不清将副驾驶座位上的手提包顺手偷走,包内有现金、购物卡以及一些证件。失主第二天酒醒后发现手提包丢失,便立刻到丹阳派出所报了案。

“说实话,我本来是不抱任何希望的,毕竟一点线索都没有。”失主常某某说。办案民警通过勘查,发现车辆无被撬痕迹,车窗也未被损坏。该代驾行事异常小心,巧妙地躲开了饭店和宾馆的监控摄像头。再加上他是无证代驾,并未在代驾平台注册,所以也无法获取他的个人信息。正在常某某一筹莫展之时,便接到了派出所的电话让他过来取回丢失的财物。

丹阳派出所副所长侯顺永告诉记者,办案民警调取现场及周边监控视频,依托警务大数据摸排分析,经深入综合研判认为“代驾”冯某有重大作案嫌疑,固定相关证据后,办案民警将冯某抓获归案,很快把常某某丢失财物悉数归还。

网络安全进社区
共筑网安防护线

近日,定陶区滨河街道新时代文明实践志愿者和农商银行网络安全宣传员在姚庄社区广场开展“网络安全进社区,共筑网安防护线”2023年国家网络安全宣传周主题活动。活动现场,志愿者通过发放网络安全知识宣传单页、现场解答群众问题、张贴宣传海报等形式宣传网络安全知识,提示广大居民“不听、不信、不转账”,遇到诈骗及时报警处理。通讯员 苏铭铭 记者 刘卫国 摄

中秋国庆假期首日车票开售

不同城市火车票的具体开售时间点不同;并非所有车次都可在线选卧铺

本报讯(记者 胡云华)根据铁路部门火车票票务规则,9月29日即中秋节当天的火车票于9月15日开售。

那么,不同城市及车站的车票起售时间怎么查询?候补购票可以有多少个组合需求?据了解,9月15日即可购买中秋节当天的火车票,假期每日火车票的开售时间依此类推。假期最后一天即10月6日的返程票,将在9月22日开售。同时,不同城市火车票的具体开售时间点不同。旅客可以在12306官方App中,点击“我的”,找到“出行向导”一栏,点击“起售时间”,随后选择“车站”“日期”,即可查看具体开售时间。

在线选择卧铺车票方面,自今年6月

10日起,铁路12306试行在线选铺服务,目前已经覆盖230趟旅客列车。旅客在线选铺前,需要完成账户人、证核验,并激活“铁路畅行”会员。

需要注意的是,并非所有车次都可在在线选铺。只有车次信息上标注“铺”字的车次可在线选择卧铺车票铺别。普速列车软卧、动车组软卧、动车组一等座均不可在线选择中铺。如果出行人员部分想选择硬卧、部分想选择软卧,需要分开下单。

如果剩余铺位无法满足选铺需求,系统将随机分配铺位。对60岁以上老人等重点旅客,优先分配下铺。

如果当时没有买到车票,旅客可以候

补购票。每个用户可以有2个候补订单,每个候补订单可以包含2个相邻乘车日期,每个乘车日期可以包含5个不同的“车次+席别”的组合需求。同时,每个候补订单最多可以添加9位乘车人。

通过12306官方平台提交候补订单时,可以选择是否接受无座,如果当前候补车次中有无座席位可预定,系统会为旅客自动候补。候补购票的预付款按照本订单各候补需求中票款最高的额度计算。比如,订单中包含了一等座和二等座,预付款只付一张一等座的价格,如果后续系统候补到了二等座的车票,将退还一等座与二等座之间的差价。

城市建设要以自然为美,把好山好水好风光融入城市。大力开展生态修复,让城市再现绿水青山,这就要求我们树立尊重自然、尊重规律的大绿化观,扩大城市绿色生态空间,改善城市环境质量,小地块尽量用在绿化上,增加“口袋公园”“巴掌绿地”,增强城市抵御和减缓自然灾害能力。

尊重自然、尊重规律,树立大绿化观,要强化红线约束,把耕地和永久基本农田保护红线、生态保护区红线和城镇开发边界三条控制线管起来。大绿化观要做好“小块文章”,城市绿化要结合城市基础设施建设和老旧小区改造、空闲土地整治,搞好微观空间治理,城市内绿化不要脱离实际搞大公园、大广场、大马路,要精打细算,缝缝补补,珍惜每一片空闲地块的生态价值。

尊重自然、尊重规律,树立大绿化观,必须尊重城市发展规律。城市发展是一个自然历史过程,有其自身规律。我国很多城市都经历几百年甚至上千年发展,老城区的千年古树、百年大树,是自然历史积淀。“造城运动”大拆大建,对城市历史文脉的损害是不可逆的,对城市生态空间的损害也不可逆。2000多年前,管子就提出“因天材,就地利,故城郭不必中规矩,道路不必中准绳”。城市绿化一定要减少对自然的干扰损害,树立大绿化观,就要尊重自然,尊重历史,尊重文化,不搞大树进城,开山造地,围湖填海。要让城市融入自然,传承文脉,让居民望得见山,看得见水,记得住乡愁。

尊重自然、尊重规律,树立大绿化观,就要遵循生命共同体的理念。城市绿化同样要按照生态系统的整体性、系统性及其内在规律,统筹考虑自然生态各要素。如果种树的只管种树、治水的只管治水、护田的单纯护田,很容易顾此失彼,最终造成生态的系统性破坏。要增强部门协调性,城市绿化不只是园林部门种树种花,城市河道管理、海绵城市建设、地下管网维护、城市内涝防治,都是大绿化范畴。河道、地面、墙体,要少一些密不透风的方砖水泥“硬覆盖”,多一些树木、花卉、草坪植物“软覆盖”。

一方水土养一方人,一方水土养一方物。城市绿化不要贪大求洋,多养护适应性强的本地物种,乔、灌、草、藤要适当空间搭配,从而吸引多种适应性动物栖息,让树林有鸟声蝉鸣,让草地有蝶飞虫鸣,努力恢复城市生物多样性和城市生态系统完整性,增强城市抵御和减缓自然灾害的能力。

王立彬

“轮椅女孩”又圆上学梦



9月14日,记者随同市残疾人综合服务中心负责人来到牡丹区沙土镇中心小学,给9岁的朱若溪送去为其订制的新轮椅。

朱若溪坐上粉色的新轮椅,高兴的心情溢于言表。“我女儿受伤前就读于沙土镇中心小学一年级,2022年5月15日受伤后休学至今,想于今年9月1日开学时上学。二年级教室在二楼,学校是老楼无电梯,开学前和学校沟通,看能否在一楼设置教室。”朱若溪在校陪读的母亲王海燕说。

“面对朱若溪的特殊情况,学校高度重视,开学前立即召集有关人员,协调调整教室问题。”该校校长周宗豹说,朱若

溪9月1日已入学,教室已调整到位,并在一楼台阶进行了无障碍改造,学校还为母女俩提供了一间20平方米的休息室。

王海燕说:“很感谢市残疾人综合服务中心和学校的领导,没想到事情办得这样快。不然我楼上楼下地背45公斤的女儿很费劲。专门的休息室方便我为女儿换尿不湿和按摩。感谢爱心企业山东滨澳假肢矫形器有限公司为我女儿捐献的价值8000元的轮椅。”

“今后市残疾人综合服务中心将会对朱若溪的康复训练和辅具适配搞好跟踪服务。”市残疾人综合服务中心副主任孙玉芹表示。

文/图 记者 张红艳

关爱未成年人
关注祖国未来

讲文明 树新风/菏泽市原创公益广告



创建全国文明城市 做道德守礼菏泽人