

多年义务传授太极拳 受惠者已逾5000人

马凤山:惠及社会就是我要的回报

□文/图 本报记者 方小北

“迈左脚外摆,两拳向前伸,然后像小猫睡醒伸懒腰一样,给我们的脊柱做一个牵引……”上周末的早晨,天空飘着零星的小雨,但是在拾光智慧体育公园,孙氏太极拳第四代传人马凤山依然坚持传授太极拳。自2022年5月开始,这已经是马凤山在该公园开办的第7期孙氏太极拳公益培训了。

练到老 教到老

已经69岁的马凤山身着一身宽松的黄色练功服,精神矍铄。他的声音平和但却有着感染力。他耐心地指导着学员们,在一招一式的练习中大家感悟着太极拳的魅力。马凤山是孙氏太极拳的第四代嫡传弟子,还在孩童时期就跟着姥爷姚建章练拳,后又得到孙振刚、孙雨人、孙玉奎等名家指导。他还进一步学习形意拳、八卦拳等多种武术套路及器械。

马凤山告诉记者,孙氏太极拳作为一种融合了形意拳、八卦拳、太极拳之大的武术拳种,在修身养性和强身健体方面具有显著的效果。孙氏太极拳相比其他太极拳来说,动作更加轻灵,注重内外交融,强调整体的协调性和舒适感。同时由于步法简化,相对少用马步、跨步、歇步,更多地采用平步和交叉步、虚实步,迈步不牵动身体的重心,降低了学习的难度,年龄较小或者年龄稍大的人群以及身体协调性、灵活性稍差的人群都能习练,可以说是老少皆宜,也更利于零基础的学习者迈进太极拳的门槛。

马凤山长期以来一直致力于太极拳的普及和推广工作,尤其是退休以后,更是把全部的时间和精力都投入到了太极拳的公益培训中。这些年,他在省会石家庄的很多地方都教过拳,多次受邀去全国各地教授孙氏太极拳,作为太极专家帮助省市体育局进行体育指导



■马凤山在教授太极拳。

员的培训。2022年,拾光智慧体育公园落成之后,他就把自己的公益培训班从紫晶公园开到了这里,如今他正举办第7期太极拳公益培训班。到目前为止,跟马凤山学过的太极爱好者已经有5000多人。他还经常鼓励已经毕业的学员回到自己的社区积极开展太极拳推广,帮助更多人从太极拳练习中受益。

刘秀丽是一名在职的中学老师,她周末从桥西专门来到拾光智慧体育公园学太极拳,已经坚持了三年的时间。她不仅自己学拳,还带动家人和朋友一起学。

学员杨建华说起练太极拳的好处更是滔滔不绝,这位身患类风湿疾病,并且做过颅部手术的阿姨说,困扰自己多年的尿频尿急问题、类风湿性关节炎问题,都在习练孙氏太极拳的过程中得到极大缓解。

教拳不收费

记者在马凤山的教拳现场看到,他配备的装备十分齐全,有音箱、麦克风、录视频的相机,再加上手机,他说自己每天都要给这四样东西充电,是自己教学的好帮手,也是自己学习的好工具。

“有句老话说要‘活到老,学到老’,我还想补充一句,我认为要‘学到老,才能活到老’。”马凤山觉得“学到老,活到老”才是一种更主动的人生状态,而练拳更是一日不可无师,他说:“自己的老师、师傅是学习的对象,有拳友、师兄弟也都可以相互学习;还有自己录的视频、录像也可以对照学习,检查自己的问题,再加上读书,每个人身边都可以有四个老师。学习太极的过程,不仅仅锻炼身体,同时锻炼大脑,也是对意志的磨炼。”

马凤山不仅这样说的,也是这样做的,他告诉记者,拍视频、做美篇,手机自己玩儿得溜着呢,而且这些都是自己摸索着自学的。

马凤山在公园里教拳不收费,很多人问他这么辛苦又不要回报,图什么?马凤山说:“我不是不要回报,我很贪心,我想要大回报。我希望来跟我学拳的人,能学好拳,身心健康,就能照顾好家人,然后就家庭和美、心态平和,这样走出家门又能惠及社会,我们的社会和谐文明,这就是我要的回报。”

诵读经典 弘扬中华优秀传统文化

本报讯(首席记者 杜慧)每年7月是“青少年党史学习月”,为积极响应关于青少年党史学习教育的号召,加强社区青少年爱国主义教育和思想道德建设,7月12日,石家庄市裕华区裕兴街道华兴社区党委与华兴社区人才驿站携手裕华区关工委、河北科技大学信息学院,联合开展“学党史颂党恩 红色基因永相传”为主题的诗词朗诵活动。

活动中,河北科技大学信息学院的学子们以满腔的热情和饱满的情绪,深情朗诵了经典诗词《沁园春·长沙》,将“恰同学少年,风华正茂,书生意气,挥斥方遒”的青春风采展现得淋漓尽致。两位社区老党员带领孩子们朗诵了《七律·人民解放军占领南京》,表达了对革命先烈的敬仰之情。

华兴社区党委书记刘晓博表示,此次诵读活动将党史学习教育与红色经典诵读活动相结合,不仅让青少年在朗读中感受到经典魅力,更在他们心中埋下热爱祖国、传承红色文化的种子。今后,华兴社区党委与华兴社区人才驿站将继续开展形式多样的党史学习教育活动,引导青少年以及辖区居民传承红色基因,弘扬中华优秀传统文化。

送福利送资讯 居民赞不绝口

“美好社区行”再次走进11个小区

本报讯(首席记者 杜慧)“没想到,我们退休的老年人还能享受到这个福利,不错不错,欢迎你们时速新闻常来!”7月11日上午,在石家庄市桥西区西里街道梦溪园东广场,一位年逾古稀的退休老教师持退休证领到了一袋同福馒头后笑着对记者说。

为了更好地服务广大居民,“美好社区行”时速新闻百场公益进社区活动再次启动,此次活动由石家庄日报社时速新闻主办、石家庄善百年食品科技有限公司协办。从7月11日至13日,相继走进桥西区西里街道梦溪园、军蓄苑,新华区革新街道盛世天骄,裕华区东苑街道尖岭小区、国际城,长安区胜北街道溢香园酒厂宿舍、阜康街道紫晶苑、河东街道河纺小区等11个小区,继续将一系列惠民服务送到居民身边。

7月11日8点多,在梦溪园小区东广场,前来参加活动的居民都有序领取了同福馒头、防疫抑菌液、漱口水等福利,还主动扫码关注了时速新闻微信公众号、视频号。“我平时没事儿就喜欢刷视频,其实我早就关注了时速新闻,平台发布的都是跟居民生活息息相关的民生实事,挺好的,你们再接再厉,多出精品!”曾在一家省级媒体工作的老前辈谆谆教诲道。

“我想每天看时速新闻微信公众号,是不是直接设置星标就可以?”“这个活动办得好,不仅送来了同福馒头,还送来了‘精神食粮’时速新闻,丰富了我们的生活。”……7月12日,在溢香园酒厂宿舍入口处,红色遮阳棚下,居民们三三两两结伴而来,他们排队领取福利后,对“美好社区行”活动赞不绝口。

7月12日,在尖岭小区东广场,退休职工张先生还加入了时速新闻专门为小区居民创建的福利群。“希望你们多搞活动,在群里通知我们,我们退休了没事儿,特别想跟你们去旅游。”张先生期盼道。

为期三天的活动得到了11个小区所属街道办事处、社区居委会、小区物业的大力支持。梦溪园社区书记曹昆表示,该社区经常组织各类公益活动服务“一老一小”,希望将来能携手时速新闻举办更多惠民活动,把社区建设得更加美好。

据悉,时速新闻是石家庄日报社(传媒集团)精心打造的聚合型、一站式融媒平台。此次公益活动旨在通过走进社区广邀用户一起聚焦时速新闻,在新闻中发现身边之美,共绘未来蓝图。

文艺进社区 消暑乐开怀

本报讯(记者 方小北)一场由石家庄市长安区委宣传部、桃园镇党委等单位共同主办的“文艺进社区”消暑晚会日前在柳董庄联合社区铂官后海小区举行,不仅丰富了社区的文化生活,还增强了社区的凝聚力。

演出内容丰富多样,从《舞乐传奇》开场到《欢天喜地》《桃花依旧》《江山》等歌曲联唱,表演赢得了现场观众的热烈掌声。业主柴继东先生的萨克斯独奏《下雨的时候》也深受欢迎,展现了社区居民对生活的热爱。

整个活动以党建方针政策为核心,通过红色文化的展现,提升了居民的文化体验。演出现场还展开了社区、物业同居民的对话。柳董庄社区工作人员强调党建引领在基层文化建设中的重要作用,承诺将进一步挖掘红色文化资源,创新文化活动内容,提升服务质量,推动社区建设迈向更高水平。物业负责人表示物业公司 will 积极回应业主的合理需求,持续改进和提升物业服务。

服务信息 ◆微信办理 wb99ok
yzwb_36524
◆广告咨询 8862 9347

张浩道路运输经营许可证
丢失,证号 130183004604,
特此声明。

张立永道路运输经营许可证正
副本丢失,证号 130128002157,
特此声明。