



写字楼里练八卦掌

本报记者 汪永森 实习生 刘硕坤 文/图

8月24日,紫荆山路华林新时代广场,10余名八卦掌习练者在高层大厅里,掌随身换,步履如风,演绎着别样的“热辣滚烫”。

写字楼大厅变练功场

“我健康,我快乐!”趁着周末,顶着热浪,这些练习八卦掌的人员里,有人到中年,也有奔走在街巷之中的外卖小哥,他们因为热爱聚集在了58岁的刘振武身边。

“正形是基础,把身体先养好,才能支撑高速、长效的力量使用。”刘振武目光锐利,上前逐个纠正“单换掌”“双换掌”的转掌角度,示范着“青龙探爪”“指天画地”的动作要点,还手把手的传授独门兵器的使用方式。

刘振武是濮阳台前人,幼年师从名师李斌元习练炮拳。青年时期在安阳求学时师从八卦名家赵明远习练八卦掌,后蒙梁派八卦掌第四代传人马传旭亲授真传,苦练9年,此后30余载寒暑勤练未辍。

“练好八卦掌的人,都是有志向的人,都是热爱生活的人!”作为梁派八卦掌第五代嫡系传人,刘振武将半生心血倾注于八卦掌的推广,他数十年如一日地执着坚守,不但促进了八卦掌在豫北的传播,还让这门神奇的功夫在郑州的高楼大厦中悄悄开花散叶。

实用又炫酷的内家拳

八卦掌,是中国传统武术的三大内家拳之一。



刘振武(右一)向爱好者传授八卦掌

梁式八卦掌,因八卦掌创始人董海川的八大弟子之一梁振蒲而得名。梁振蒲曾在北京前门外设立教学点,弟子遍布京津冀鲁等地。

刘振武介绍,八卦掌讲究偏门抢攻,打破直线攻击的局限性,以圆破方,以转克敌,以偏打直,避免与敌人正面换拳对轰,其中的走圈常让初学者感觉天旋地转,但克服不适重塑身体感知后,不但能获得全新的平衡,眩晕感还能成为制敌利器。

“从实战到养生,看似简单的转圈,实则是连接身体与武术哲学的桥梁。”刘振武走走八方,演示起子午鸳鸯钺的用法。这种被称为神鬼莫测的兵器,舞动时如疾风骤雨,青龙返首、狮子张口……变化万端易攻难防,每一次旋转和翻转都伴随着致命的危险。

在学员眼中,八卦掌不但有着丰富的历史底蕴,在现代社会也有着蓬勃的生命

力!“叶底藏花”“白蛇吐信”每一招都是既富于美感,又不缺乏力量!”一名大学生学员说,八卦掌是影视剧、动画片和武侠小说中的“绝学”,每一次换掌、转身都显得特别炫酷,练习八卦掌还有健体养生的实用功效。

扎根民间的武术传承

2012年,刘振武出差赴郑演练八卦掌,被中国武术六段、国家一级武术教练李雪枫看到,对方恳切拜师并邀其前来传艺。2023年,梁派八卦掌郑州授课点正式设立,10余名传统武术爱好者加入习练队伍,拉开了武术传承的时代新章。

练习间隙,有学员向刘振武诉苦鞋底被磨穿,“练功比种地还费鞋”,他却鼓励对方:“掌法要像河水穿堤,柔中带刚。”他表示,八卦掌适合不同的年龄群体,在现代社会中既不能把它神秘化,也不能将它误认为是老人拳,传承八卦掌更是每个习武者的责任。

“转掌如开门,进来就是缘分。”他说,健康效益催生社会认同,写字楼内的练功点常吸引年轻的打工者驻足,他们从好奇观望到跟随比画,训练场上的白发与青丝交错,使得队伍有了更多的热情和活力。

“武术传承不在擂台胜负,而在百姓强健的脉搏中。”从豫北金堤河畔到郑州市的楼宇之中,练习队伍的发展构成代际传承的和谐画面,刘振武计划在家乡筹建非遗传承基地,而他的教学轨迹则勾勒出一幅传统武术扎根民间的生动图景。

“万众就万岗”青年人才专场招聘会周六举行

本报讯(记者 李娜)8月25日,记者从郑州市金水区人力资源和社会保障局获悉,8月30日(周六)上午,该局和金水区丰庆路街道办事处联合河南123人才网,将在郑州金水信万广场一楼长廊大厅3号门入场举办郑州市“万众就万岗”青年人才专场招聘会活动。

此次招聘对象主要为青年人才、高层次人才、应届毕业生、离校未就业、转岗求职青年、技能型青年人才、退役军人等急需就业群体。参会重点企业涉及计算机、环保科技、机械制造、智能数字化、教育、食品、旅游、传媒、金融、法律、酒店餐饮、汽车、物流、建材、医疗、农牧、美容等多个行业。招聘岗位涵盖大部分专业类别,岗位集中在新媒体、项目经理、店长、管培生、电子商务、技术、行政、设计、会计、计算机、工程师、运营主管、主播、律师、实习生等,提供岗位8800余个。

为满足广大青年对职业规划的需求,活动现场还将设立企业招聘区、企业展示区、求职登记填写区等区域,以便多元化服务求职者,进一步为求职青年进行岗位匹配和面对面推荐。

下月有9场“百日千万”专项招聘活动在郑举办

本报讯(记者 李娜)即将到来的9月,郑州市人才交流中心将举办9场“百日千万招聘专项行动”系列招聘活动。

8月25日,记者从市人社局获悉,这些招聘活动涵盖行业广泛,包括跨境电商、机械设备、互联网、教育、物流等多个领域。岗位类型丰富,涵盖管理、平台运营、市场营销、财务、人力资源、教育教学、生产制造等多个类别,旨在为求职者与企业搭建高效对接平台。

招聘会主题和时间安排:9月2日(周二)百日千万专项行动——高校毕业生专场招聘,9月5日(周五)百日千万专项行动——综合性人才招聘,9月9日(周二)百日千万专项行动——跨境电商行业专场招聘,9月12日(周五)百日千万专项行动——综合性人才招聘,9月16日(周二)百日千万专项行动——机械行业专场招聘,9月19日(周五)百日千万专项行动——综合性人才招聘,9月23日(周二)百日千万专项行动——市场营销行业专场招聘,9月26日(周五)百日千万专项行动——综合性人才招聘,9月30日(周二)百日千万专项行动——高校毕业生专场招聘。

地址:郑州市陇海西路169号郑州人才大厦三楼人才交流区(陇海西路与秦岭路交叉点)

招聘电话:0371-67886091
乘车路线:66路、254路、B1路、B5路、B13路、B502路、G83路、G102路、G900路、S109路、S111路、S178路、S189路、S503路。乘地铁1号线至秦岭路建设路站转B1、S109路至秦岭路陇海路站下车即到;乘地铁5号线至陇海路桐柏路站转B5、B502、G900路至秦岭路陇海路站下车即到。

豫西抗战记忆

热血男儿张漫萍

本报记者 史治国 通讯员 刘仪 孟灼

在豫西抗战的烽火岁月里,张漫萍的身影,是无数热血男儿投身民族解放事业的缩影。从北平学生运动的先锋,到豫西抗日根据地的开拓者,再到新四军的铁血战士,他将37年的人生,熔铸于抗日救亡的伟大征程,用忠诚与热血诠释了“好男儿”的担当与风骨。

少年立志

从苦难中觉醒的爱国青年

张漫萍原名张复礼,1910年出生于荥阳县五龙寨村,中学时期,曾参加学运。在洛阳第四师范读书时接受了马克思主义,参加共产主义青年团。求学期间,张漫萍接触到《新青年》《向导》等进步刊物,开始明白,只有推翻压迫、团结民众,才能救中国于危亡。他曾在房中的墙壁上写下“大丈夫马革裹尸,行仁事人间时雨。义侠心抱打不平,好男儿忠贞国事”的豪迈诗句。

1929年,他考入北平民国大学,积极参与学生运动,组织同学上街游行。他为自己改名“漫萍”,取“随革命浪潮四海为家”之意——这不仅是名字的更迭,更是一份以身许国的誓言。

铁骨铮铮 狱火淬炼的共产党员

“九一八”事变后,正在北平大学读书的张漫萍,眼见国难当头,积极投入抗日救亡运动,参加游行示威。有一天,他在散发传单时被警察逮捕,后被关在北平草厂子监狱,和薄一波、杨献珍、刘子久、董天知、刘聚奎等在同一个监狱。这座监狱是敌人迫害革命者的“地狱”,酷刑每天都在上演,不少同志在折磨中倒下,但张漫萍却始终挺直脊梁。敌人对他讲:“只要写份悔过书,立马放你出去。”他却冷笑着回怼:“我抗日无罪,救国无过,何悔之有?”

在狱中,张漫萍没有放弃斗争。他在薄一波、杨献珍等同志领导下,参与秘密党支部的工作,用暗号与难友传递消息,组织大家学习马克思主义著作,还通过绝食抗议敌人的虐待。1932年冬,经党支部批准,他正式加入中国共产党。他对支部同志说:“从今往后,我的命就是党的,只要能救国,粉身碎骨也不怕。”1936年9月,张漫萍和薄一波、杨献珍、刘子久、董天知等同志由组织营救救出。

1937年10月,张漫萍担任开封市委书记。1938年春担任西华中心县委书记。同年5月,日本侵略军占领开封,侵占了华北、华中、华南的大片地区。这期间,漫萍又回到了荥阳。河南省委决定成立郑密荥工委,隶属豫西特委。张漫萍任郑密荥工委书记,负责青年救国团的工作。张漫萍十分重视文化教育方面的力量,他在荥阳中学发展党员,建立党的组织;以荥阳中学为基础,团结地方开明人士,组成统一战线,促进荥阳地区救亡活动的开展;成立了武装团队,任政训员;在荥阳南部山区成立了农会、青年会、读书会,同时成立了文化界抗日协会,利用合法的斗争形式进行斗争。

三年时间内,张漫萍在开封、通许、西华、荥阳等地以教书为掩护,走村串户,用通俗的语言给农民讲“为什么要抗日”“共产党是为谁办事”,还教大家唱《松花江上》《大刀进行曲》。不少青年受他感召,纷纷加入抗日队伍,豫西敌后抗日的火种,在他的奔走中逐渐燎原。

热血铸魂 豫皖苏边区的抗日勇士

1939年秋,根据豫西特委的决

定,张漫萍离开荥阳,到新四军四师彭雪枫的部队工作,担任第二总队第一营营长。从地方工作者到军队指挥员,他从零学起,白天跟着老兵练射击、学战术,晚上挑灯研读《论持久战》,很快成长为一名能打仗、善打仗的营级干部。

除了战场杀敌,张漫萍还擅长发动群众。1943年5月,他到泗县(五(河)灵(壁)凤(阳)县)任县委宣传部长,在此期间,他组织农救会、妇救会,带领群众开展“破路运动”——白天破坏日军的公路、铁路,晚上到敌占区贴标语、散传单,让日军陷入“人民战争”的汪洋。

1947年七八月间,张漫萍在安徽固镇开展工作时,因叛徒出卖被捕。敌人对他严刑拷打,逼他说出党组织的秘密,他却始终咬牙不语,最后被凶残的敌人杀害。这位热血好男儿,用生命践行了对党的誓言。

2020年9月11日,张漫萍纪念馆暨张漫萍雕像揭幕仪式在安徽省固镇县湖沟镇五里村举行,张漫萍纪念馆同时开放,成为对青少年开展红色教育的重要场所。

秋季花粉易过敏 敏感人群需警惕

本报记者 张华

喷嚏不断、涕泪交加、鼻塞难眠,是不是熟悉的感觉又开始了?

8月下旬,暑热未消,但对于易过敏人群来说,花粉过敏季已悄然开启。从中国天气网特别推出的全国花粉过敏指数地图,8月23日至25日,我国北方大部地区都处于容易过敏区域,其中黑龙江、内蒙古、青海、甘肃、宁夏等地部分地区极易诱发过敏。

从全国花粉过敏指数地图上看,8月23日至25日,郑州市一直处于“可能诱发 提高警惕”的状态。

夏末秋初的花粉主要来自蒿属、藜科、葎草属等草类,它们花粉颗粒小、数量多、易传播,致敏性很强。尤其是蒿属植物的花粉此时尤为活跃,部分人群只接触少量蒿草花粉就可发生严重的过敏反应。面对这波提前到来的花粉过敏季,易过敏人群应该如何应对?记住防护三字诀:躲、防、治。

躲:远离过敏原。花粉的传播依赖一定气象条件,易过敏人群尽量避开花粉浓度较高的10时至17时时段外出。

防:加强防护。易过敏人群外出时建议佩戴密封性好的口罩、护目镜等,减少接触花粉的概率。

治:规范用药。除隔绝过敏原外,科学、持续、规范用药也很重要。目前过敏性鼻炎的药物有很多,需警惕三无“偏方”,建议选择正规的医院、药房,在专业医师、药师的指导下规范用药。

中国天气网提醒,近期北方地区雨水偏多,易过敏人群要注意花粉和霉菌的双重夹击,除了避开花草密集区域外,还应注意清洁浴室、厨房等易滋生霉菌的角落,采取综合防过敏措施。



“在这里 建设美丽乡村 每一笔都是大地的艺术”