

洛阳广场文化扫描，晒一晒洛阳市民的幸福生活。如果您知道哪些广场有别具一格的活动，欢迎报料。报料电话：15090175087

洛阳广场文化扫描之

□记者 冯莹雅 实习生 王亚飞 文/图

# 防病强身 太极拳

清晨或傍晚，他们聚集在广场上，飘若浮风、落如稳钟、刚柔并济、动静结合地打着太极拳。

21日早7点，我们在涧西区牡丹广场与他们邂逅。

## 热情王相英，义务教“太极”

“起势，白鹤亮翅，如封似闭，双峰贯耳，左揽雀尾……十字手，收势。”在队长王相英的指导下，身着具有浓厚中国特色服装的队员们伴着舒缓的背景音乐，将一套杨氏太极拳打得优美飘逸。

56岁的王相英是太极拳队的队长，同时她也是我市老年太极拳协会、市武术协会太极拳委员会的成员，她义务在此执教，将太极拳与大家分享。

“我患过癌症，做过手术，还有严重的哮喘病，看不出来吧？”王相英说，患病时她连路都走不成，如今却生龙活虎。她说，太极拳能防病治病，但它对动作的要求很严格，如果动作不到位，反而不利于健康。

队员们都相信王相英，跟着她共同追求健康，因此她的责任很大，要对每一位队员负责。

王相英说，每当有些队员坚持不下来时，她就连哄带劝地一遍一遍鼓励，催促他们锻炼。“现在队员们的精神面貌都很不错，证明我让他们坚持是对的。”王相英为此深感欣慰。

王相英说，他们练的是杨氏太极拳、陈氏太极扇。“太极拳和太极扇都是一系

列慢性圆柔动作的结合，练习本身就是一个磨炼耐性的过程，所以学习的过程中一定要有耐心。”王相英说。

## 强身健体，贵在坚持

打太极拳，除了耐心，还要有毅力和恒心。王相英说，他们除了大年初一不练习外，其余时间都会坚持——下雪了就扫开雪练一练；下雨时，撑着伞也要来走一圈，再找个避雨的地方，打上两拳……

王相英说，他们有个不成文的规矩，若谁家有事不能来，就要给她打电话请假，“这纪律不是我定的，但大家都乐于遵守”。

王相英在这支队伍里算年龄小的，他们的平均年龄为65岁。

3年前，64岁的崔更顺腆着个“啤酒肚”来跟王相英学习打太极拳，慢慢地，他的“啤酒肚”没了，体重从90公斤降到了70公斤，而且他的高血压、冠心病也不知不觉好了。受益匪浅的他，赶紧让老伴也加入了打太极拳的队伍。

63岁的孙师傅，以前身体不好，经常生病，坚持打太极拳两年半，现在身体明显好转，红光满面，精神得很！

王相英说：“除了打太极拳，我在这



儿交了不少好朋友，不再觉得生活乏味了，坚持练习，一整天都会觉得精神很好，心情也好！”

想加入他们的队伍吗？每天7点至8点30分在牡丹广场西头，19点30分至20点30分在牡丹广场东头，就能找到他们，来跟着他们一起强身健体吧！



## 网友出行

1. AA制【户外地带·乐游部落】12月25日徒步洛浦公园、梦桃园山庄泡温泉。
2. 一费制【户外地带·绿野仙踪】12月26日洛宁熊耳山老莫岭环线穿越。
3. AA制【户外地带·行走河洛】12月26日九皋山单线穿越。
4. AA制【户外地带·游走部落】12月26日游嵩县嵛嵛峡。
5. 【户外地带·乐游部落】12月25日伊川兵马沟—大鸭豁—祖师庙穿越。
6. 一费制【户外地带·洛阳驴友365户外】12月31日~1月4日游凤凰古城。
7. 一费制【户外地带·绿野仙踪】12月31日~1月3日画中行——西递宏村新安江。
8. 一费制【户外地带·游走部落】12月31日~1月4日游三清山、景德镇。
9. AA制【洛阳徒步·新区徒步团】12月25日嵩县大坪嵛嵛峡寻宝一日游。
10. AA制【洛阳徒步·中健队】12月26日平陆赏天鹅。

详情请登录洛阳网·洛阳社区查询(bbs.lyd.com.cn)

## 《非诚勿扰2》



### 玩一把黑色幽默

从北海道回来后，笑笑对方先生死心，但对秦奋依旧没有产生爱情，于是两人决定住在一起“试婚”。笑笑一次醉酒后，承认自己对秦奋的感情不是爱情，此后两人日渐疏远。秦奋回到北京，当上了电视台的主持人。

与第一部的段落式相亲不同，该片的故事更为连贯完整。影片有两条主线，一条讲述的是秦奋和梁笑笑开始“试婚”，另一条是李香山和芒果的离婚，这一设置在影片中具有强烈的讽刺意义。夫妻不在一起了，还要办一场隆重的离婚典礼并高呼“不过了”。影片中，离婚典礼的流程同结婚时的一样，但所有环节都参照结婚典礼进行了反方向的处理，如结婚时的戴戒指环节被设计成摘戒指。

**奥斯卡影城** 协办  
地址：洛阳新都汇购物广场4层  
团购热线：15136370108  
影讯热线：0379-63106788

- 奥斯卡本周电影排行榜
- |     |        |
|-----|--------|
| 第一名 | 《让子弹飞》 |
| 第二名 | 《赵氏孤儿》 |
| 第三名 | 《大笑江湖》 |

## 花鸟鱼宠

□ 陈晓辉

# 捡捡安家记

都说狗是人类最好的朋友，但是小时候我曾经看见邻居姐姐被狗咬过，所以我一向都怕狗。

前些天儿子放学回家后，看起来鬼鬼祟祟的。一定有情况！果然，我在儿子鼓鼓的书包里搜出一只小狗！这只来历不明的小狗头上有片黄毛，两只眼睛乌溜溜地望着我。我且惊且怒且疑惑，问及狗的身世，儿子小声说：“它在马路边好几天了，我回家时它一直跟着我……”话未说完，儿子眼里已经有委屈的泪水。小狗大约也明白我掌握着它的生杀大权，配合着小主人，也可怜

地“呜呜”叫着。看它那灰头土脸、普普通通的样子，也不像是出身名门。罢了罢了，我一时动了“妇人之仁”，暂且收留它吧。我和儿子约好，如果有人找上门来，那就“狗归原主”。

儿子欢天喜地地在阳台一角摆了一个纸箱，里面放上几个棉垫子，这只狗就正式在我家安家落户了。儿子给它起了一个具有纪念意义的名字：捡捡。

老公回来后，发现家里“添丁进口”，并没有表示出过多的喜悦，而是转身出去了。奇怪，他不是早就想养一只狗吗？不一会儿老公回来，变出一只可爱的卡通狗食盆来，

还有几包狗粮！唉，人家父子俩一个给捡捡准备住的，一个准备吃的，我什么时候享受过这等待遇！

捡捡看见狗粮，先小心地嗅了几下，才小口小口地吃起来，真斯文。老公不停地夸捡捡：“真是个好姑娘！”第二天老公带了捡捡去宠物诊所打防疫针，回来很郁闷：“人家都带的名贵狗，只有我给普通土狗打防疫针……”我为捡捡受到的歧视愤愤不平：“英雄不问出处，好狗不论DNA！”

捡捡虽然不是什么名狗，但依然是我们家的宝贝！

