

乐活达人

□ 记者 冯莹雅 实习生 陈琳文/图

他来自陈氏
太极拳的故乡
焦作温县陈家沟，
曾经是救死扶伤
的乡村医生，现
在是我市某太极
拳馆威风帅气的
教练——

达人代表张文
乐活年龄：14年
乐活感言：千金难买是健康

乡村医生 Vs 太极拳教练



没有见到张文之前，我无法想象乡村医生与太极拳教练之间会有何交集，他从医学院毕业后，便回到家乡子承父业，当起了乡村医生；他的家乡不是别处，正是陈氏太极拳的故乡——焦作温县，他从小便受到当地武术文化的熏陶……

乡村医生，小诊所里治病救人

在位于联盟路与天津路交叉口的某太极拳馆里，我们见到了张文。

初识张文，怎么看他都不像一个当过医生的人：40岁出头，个子不高，一身结实的“疙瘩肉”，走起路来健步如飞，那犀利的眼神更是练武之人所特有的。

因为父亲是医生，张文成年后做过医药销售的工作，后来进入郑州树青医学院西医学专业学习，毕业后便子承父业，回到家乡焦作温县开了一家小诊所，成了一名乡村医生。

张文说，从医十载的宝贵经历，让他看惯了人的生老病死，对生命和健康也有自己的认识。

于是，张文开始琢磨着“改行”。

玩上太极拳，一发不可收拾

“生在陈氏太极拳的故乡，怎能不会打太极？”旁人的一句问话，仿佛给张文打开了一扇窗——利用优势学习太极拳。在他29岁那一年，抱着强身健体的目的，张文第一次正式学习陈氏太极拳。

可能是有医学知识作基础，可能是从小耳濡目染，再加上他的兴趣所致和勤奋努力，他学习陈氏太极拳非常得心应手，没几年便达到了专业级水平。

从2005年到2009年，张文游走于珠海、深圳、广州等沿海城市，在当地的大学和武馆里担任太极拳教练。

2009年，当张文准备举家回到老家发展时，一次偶然的的机会，洛阳某陈氏太极拳馆到温县去寻觅专业的太极拳教练，经朋友介绍，张文因此来到洛阳。

“我在帮助别人拥有健康”

“练习太极拳不光能够强身健体，如果方法得当，还能有效地控制高血压、血脂稠等身体疾病，对调理颈椎和腰椎的不适也有很大帮助。”张文说，练习太极拳必须要知道人体的结构、经络，身法和关节也要搭配合理……

“学太极要先学会放松。”张文说，放

松就是演练时心情轻松愉快，无任何紧张情绪或压力；肢体的各个关节、器官及肌肉、韧带等要松弛、舒展。特别要注意松肩、松腰、松胯、松腿部，尽量以骨骼的自然支撑力让人体站立起来。动作轻柔柔和、从容自如、含蓄匀称、顺遂流畅、不急不缓、不散不滞，但不能软弱无力或随随便便。放松是太极拳独特的练功手段和方法，目的是去僵求柔，积柔成刚，刚柔相济。

对紧张的现代人来说，放松有很多好处，有助于消除疲劳，使思维清晰；有利于气血经络畅通；有利于动作转换轻灵、协调；便于内气下沉，上虚下实等等。

谈起现代人对练太极拳越来越热衷，张文说，练太极拳是在不断追求人体本身、人与自然、个体与社会的协调，在这个追求的过程中要不断开阔自己的胸怀，平衡自己的心态，开发自己的智慧，提高自身修养，强健自己的体魄，这是其他任何一种拳术、健身术所不能比拟的。所以，练习太极拳是现代人都应该掌握的最好的健身方式之一。

“家乡的小诊所还开着，现在父亲在打理。其实我也没‘改行’，不论是从医还是教太极，我都是在帮助别人拥有健康——健康的身体和健康的生活……”张文说。

网友出行

1. AA制【洛阳徒步】8月13日游鲁山好运谷。
 2. 一费制【户外地带开心E站】8月16日游锡林郭勒草原、鸟巢、水立方、云冈石窟。
 3. AA制【户外地带开心E站】8月13日“观绝壁长廊，住崖上人家”，游万仙山。
 4. AA制【户外地带开心E站】8月13日游老君山、追梦谷。
 5. 一费制【户外地带行游天下】8月21日号探访古风，游金郭壁、银窠庄、赵树理故居、湘峪三都古城。
 6. AA制【户外地带乐游户外】8月12日青岛、日照海滨游。
 7. 一费制【户外地带绿野仙踪】8月13、14两日白云山后山登山、戏水休闲活动。
- 详情请登录洛阳网洛阳社区(bbs.lyd.com.cn)查询

花城影事 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

摩尔庄园冰世纪



将于明日上映的《摩尔庄园冰世纪》取材自《摩尔庄园》这款风靡全球的同名儿童网络社区游戏。亘古不变的摩尔拉雅雪山融化了，热闹繁华的摩尔城一夜冰封，熊族入侵，种种神秘力量涌现。善良可爱的小摩尔们不仅担负着化解误会、拯救家园的重任，还要提防暗中涌动的另一股神秘力量。

在视觉效果上，该片营造出一种柔和、鲜艳带有温馨感的画面风格，让观众在观影的同时体验到奶油般的顺滑和细腻感。这源自手绘2D画面与卡通渲染3DCG技术的完美结合。

导演刘可欣表示：“这是一部充满欢乐的电影，它传达给孩子的是勇气、责任、友谊、理解和谅解。我相信，这样的电影可以陪孩子一起成长，和孩子分享友爱和温情。”

奥斯卡本周电影排行榜

- 状元——《变形金刚3》
榜眼——《哈利·波特与死亡圣器》
探花——《塞尔号之寻找凤凰神兽》

益智乐园

练眼神

这两幅图中共有七处不同，请你把它们找出来。



：李景峰