

都市圈

# 这样一群人,这样寻乐子—— 骑着,骑着,他们打起了太极拳

□记者 刘淑芬 文/图

## 1 行家当起了教练

说起太极拳,本不算啥稀罕运动,在洛阳,练太极拳的人多了去了。可骑点教的太极拳,和其他人练的太极拳有着很大的区别。区别在哪里呢?第一,跟着骑点学太极拳,不用花费一分钱;第二,他是行家,跟着他能学到真本领;第三,他不仅传授太极拳,也把正确的健身理念传递给大家。

带领几十个人练太极拳,真不是一件容易的事儿。他是怎么开始的呢?这个说来话长。骑点是在四川长大的,从12岁起就跟着师傅学武术,十八般武艺样样精通。

参加工作后,他来到洛阳。2008年,他加入了洛阳的“骑兵营”,一有空闲就和伙伴们骑车出去游玩。大家聚在一起,免不了跳舞、唱歌、表演节目。骑点回回都给大家表演太极拳。看他打得有模有样,骑友们便让他教大家打太极拳,热心的骑点满口答应。

回到家,骑点就琢磨开了:太极拳这项运动男女老少皆宜,靠自己扎实的底子(他有国家等级裁判证书,在洛阳的一些比赛中也担任过武术裁判),一定能带领大伙儿习武强身。有了这个想法,他就开始找场地。找到场地后,他就领着大家练开了。



骑点带领大家练太极拳

## 2 加入的人越来越多

群主“浪迹平淡”对3年前他们开始练太极拳的情景记忆犹新,最初他们只有5个人在新区体育馆门前广场上练,早上练一阵,晚上练一阵。第二年,练习太极拳的人增加到了8个。现在,学习太极拳的人有几十个,大家从铁路分局、谷水、老城、邙山等地聚集到新区,每周一、三、五晚上练习,每次练习一个半小时。

58岁的谭女士被这种缓慢有力的招式吸引,加入了进来,通过一年多坚持不懈的锻炼,她的身体比过去好多了,“我原来经常头晕,颈椎和腰椎都不好,现在天天精神头很大,这就是太极拳带给我的好处”。

周一晚上,洛阳晚报记者来到他们练习太极拳的场地,感受到了他们对太极拳的热爱。

在洛阳新区体育馆门前广场上,记者看到有20多人身着太极服,正跟着站在队伍前面的骑点打太极拳。只见他们动静开合,刚柔并济,顺逆缠绕,挥洒自如,衣襟和裤腿随着微风摆动,吸引了周围人的目光。

大家都说:“打太极拳不但打出了健康,还打出了好心情。”对动作从陌生到熟悉,从畏难到喜爱,反复体会着动作的要领,悉心感受太极文化的精髓,一招一式,他们做得格外认真。

“太极拳是我国的国粹,是集养身、保健于一体的健身运动。我想把它一直坚持下去,并且让更多的人受益。”骑点说。

现在,这群骑友加拳友练习太极拳的身姿,已成为新区体育馆前一道亮丽的风景线。



骑点

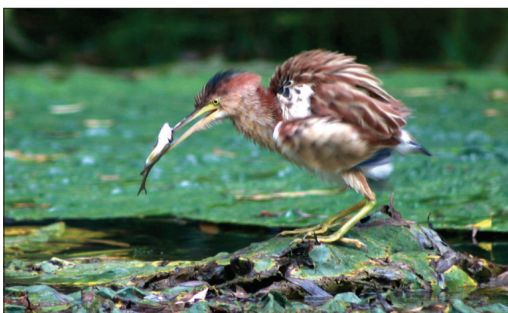
## 鸟瞰大地



发帖人:艾农  
拍摄地点:韩国  
上传时间:9月10日

影像絮语:我去韩国游览采风,乘坐飞机从首尔到济州岛,又从济州岛返回。从飞机上鸟瞰大地,我发现了一些平常无法看到的美景,便忙不迭地拍摄起来。在我的镜头里,山川河流、城市乡村、农田山林、公路桥梁等都焕发出非凡的魅力。

## 小鸟捕食



发帖人:Ly小钓  
拍摄地点:隋唐城遗址植物园  
上传时间:9月10日

影像絮语:那天,去隋唐城遗址植物园游玩,我看见一只黄苇鳉(ji ā n)正在捕食,立即端起相机,记录下了这一刻。这只黄苇鳉在池塘边耐心地等着,功夫不负有心人,它最终等到了一条鱼,并成功地吧鱼叼了起来。

### 本版栏目设置

■都市圈圈:讲述圈里人的故事,展示圈子活动及文化。

■驴行影像:热爱出游的“驴子”,用影像记录途中的酸甜苦辣。

■乐活达人:休闲有高招,玩乐有特长,乐于与他人分享快乐。

■抢鲜播报:洛阳圈子里活动的最新播报。

来,把你的圈子介绍给大家,与更多人分享你的快乐吧!想加入什么圈子,本版愿意帮你实现心愿!

电话:65233688

玩吧QQ群:299563512

### 抢鲜播报

#### 走遍三山五岳之登顶西岳华山

华山是我国五岳之一,位于陕西省华阴市境内,北临坦荡的渭河平原和咆哮的黄河,南依秦岭,是秦岭支脉分水脊北侧的一座花岗岩山。凭借大自然风云变幻的装扮,华山的千姿百态被有声有色地勾画出来,它是国家级风景名胜景区。

本周末,请跟随“游走部落”登顶西岳华山,看日出,赏云雾中的华山吧!

活动时间:9月14日至15日

参与方式:登录洛阳社区·游走部落板块在相关帖子下跟帖报名参加。

#### 探访革命圣地黄贝坪一日穿越活动

秋天是登山的黄金季节,置身其中,你能真切地感受到秋日登高远眺的豪迈!本周日,“洛阳徒步”户外团队将带你穿越济源革命圣地黄贝坪。这是一个小村子,交通不便,居住环境恶劣,住户都已移民山外平原。在这个红色革命圣地,发生过许多动人心魄的故事……

活动时间:9月15日

参与方式:登录洛阳社区·洛阳徒步板块在相关帖子下跟帖报名参加。

#### 嵩坪—白马潭一日休闲穿越活动

白马潭有“中原潭瀑故乡”之称,这里山峦起伏、清幽僻静、植被丰茂、滩瀑相连,是登山徒步、户外休闲、戏水避暑的理想之地。此时正值秋意渐浓时节,请跟随“绿野仙踪”户外团队徜徉于天然氧吧之中,呼吸新鲜空气;嬉游于青山碧水之间,感受自然情趣吧!

本次活动从嵩坪进入白马潭景区后半部,绕道而出。特别提醒大家注意保护环境,不要留下任何垃圾,维护此地的原始风貌。

活动时间:9月15日

参与方式:登录洛阳社区·行游天下板块在相关帖子下跟帖报名参加。

登录洛阳网·洛阳社区报名参加  
活动网址<http://bbs.lyd.com.cn/>

(崔婕 整理)