

省非物质文化遗产南无拳扎根下清宫

□见习记者 何奕儒 社区特约记者 蔡福庆 文/图

昨日,在老城区的下清宫旁,洛阳南无拳传习所举行了揭牌仪式。曾面临失传的河南省非物质文化遗产——南无拳,重新扎根洛阳下清宫。

“在此之前,市民没有固定的场所练习南无拳,每次练习都像‘打游击’。”洛阳南无拳文化研究会副会长常淑雯说,成立洛阳南无拳传习所,就是为市民建立一个南无拳大本营,大家可以来此交流、练习。

相传,1174年,道士谭处端在洛阳下清宫创作出南无拳,用来养生,但是南无拳只传独门弟子。1976年,南无拳的第三十代传人刘成庄到海南岛参军,之后,洛阳城内竟无人知道这



拳的表演
在揭牌仪式上,南无拳的练习者们集体进行南无

一套古老拳术。

2009年,刘成庄回到洛阳开始传授南无拳,并于2010年12月28日成立了洛

阳南无拳文化研究所。2012年9月,南无拳成为河南省非物质文化遗产,之后南无拳开始在洛阳的幼儿园、学校和社

区进行推广,现在我市已有上万人学习南无拳。在我市练习南无拳的人中,年龄最小的4岁,最大的82岁。

相关链接

在洛浦公园可免费学“张春123太极拳”

□记者 高山岳 李卫超

18日,在洛浦公园牡丹桥段,“张春123太极拳”天方药业班开班,近30名学员免费参加培训。

传统太极拳博大精深,内容繁复细腻,陈氏太极拳第十二代传人张春,在“螺旋”“杠杆”“切线”“公转”“自转”的科学定义基础上,进一步将“角度”概念引入太极拳的教学之

中,形成了“张春123太极拳”。其中“123”有特殊含义,1指明白白学太极,首创太极拳学习路线图让您明白白学太极,2指轻轻松松练太极,独创定位定势教学法让您

轻轻松松练太极,3指规范打太极。

该培训班每天早晨在洛浦公园牡丹桥段开课,培训时间预计三个月,想学的市民可去现场学习。

音乐剧《焦裕禄》全国巡演走进洛阳

18日,中国歌剧舞剧院歌剧团大型原创音乐剧《焦裕禄》全国巡演来到洛阳,在焦裕禄曾工作过9年的中信重工(原洛阳矿山机器厂)上演。该音乐剧展示了焦裕禄在兰考担任县委书记时带领群众与“三害”斗争,身患重病仍坚守岗位的可人事迹。

记者 高山岳 李卫超 摄影报道



推广低钠盐 全国在行动

随着人们生活水平不断提高,各种慢性疾病的发病率也不断提高。据统计,我国居民绝大多数死亡原因来自于慢性疾病,而长期食盐摄入量过量是诱发高血压、心脑血管等慢性疾病的主要原因之一。在各种慢性疾病防治方案中,减少钠盐摄入无疑是最切实可行的方案。

如何才能少吃钠盐呢?其实,要减少人们对钠盐的摄入量,须从人们的生活习惯入手。生活中人们烹饪时,除了放盐,还会添加一些其他调味料,而各种调味料也都含有盐,于是口味越来越重。改用低钠盐,可以在减

钠的同时有效补钾,并且不减咸味。此外,有些蔬菜适合生食、淡食,如黄瓜、西红柿等,人们可以适当选择生食,以品尝食物所具有的天然风味。

如今,减钠补钾降血压,是世界趋势。2010年,世界卫生组织已向各国发出了通过立法的形式进行减盐的倡议,有些发达国家早已开始推广。

在我国,自2009年起,一些省市已将推广低钠盐列入政府的民生工程相继启动。2009年,北京市政府在商

业系统内设立低钠盐专柜,将“人均每天盐摄入量下降到10克以下”写入《健康北京人——全民健康促进十年行动规划(2009-2018年)》;2010年将“推广使用低钠盐”作为北京市2010年直接关系群众生活方面所办的重要实事之一。此外,山东省、黑龙江省、河北省等相继出台措施,推广使用低钠盐。就在多个省市陆续推广低钠盐的同时,2012年5月,我国卫计委等15部门印发了《中国慢性病防治工作规

划(2012-2015年)》,正式提出了要到2015年全国人均食盐日摄入量下降到9克以下。我国减盐行动拉开了大幕,各省市都在限钠,提倡低钠盐。

我市自开展减盐活动以来,市盐业局多策并举积极推广低钠盐,成效显著。在我市某超市食品调味料货架前,其负责人告诉我们,现在越来越多的市民选购时都会选择低钠盐。我市盐业局相关负责人表示,今后该局将继续加大对低钠盐的宣传和推广力度,让更多的市民了解和接受低钠盐。(赵兵)

点狗健康 从盐开始
系列报道之六

九都短波

● 18日上午,四季沐歌第1000万台太阳能热水器产品在洛阳产业基地下线,标志着四季沐歌成为同行业第一家太阳能光热产品产量突破1000万台的企业。四季沐歌洛阳产业基地建于2009年,是全国最大的集高硼硅玻璃毛坯管、太阳能真空集热管、太阳能热水器于一体的全产业链生产基地。二期拟投资2.2亿元,将建设面向城市中高端市场的太阳能建筑一体化项目,计划于明年9月竣工试生产。(穆轩)

● 17日,市纪委负责人和驻村帮扶工作组人员到伊川县鸦岭乡董家沟村访问,给30余个贫困户送去了食用油、大米等慰问品。(韩铁柱)

● 18日上午,汝阳县付店镇牌路小学的60余名学生收到了爱心市民和企业捐赠的学习和生活用品。此次爱心助学活动由“洛阳公益顺风车组织”发起,得到了近200名爱心市民和多家企业的积极响应,在不到一周的时间内募集了价值近3万元的学习和生活用品,由众多市民驾驶私家车将物品送至付店镇牌路小学,并发给学生。(王澍)

● 18日,全国旅游电商栾川县采购大会举行,全国各大旅游电商相关负责人齐聚栾川。参加采购大会的有栾川县所有旅游景区、中档以上宾馆酒店、特色农家、特色餐饮店、旅游商品经销商、旅行社等。大会达成合作意向300余个。(高山岳 李卫超)