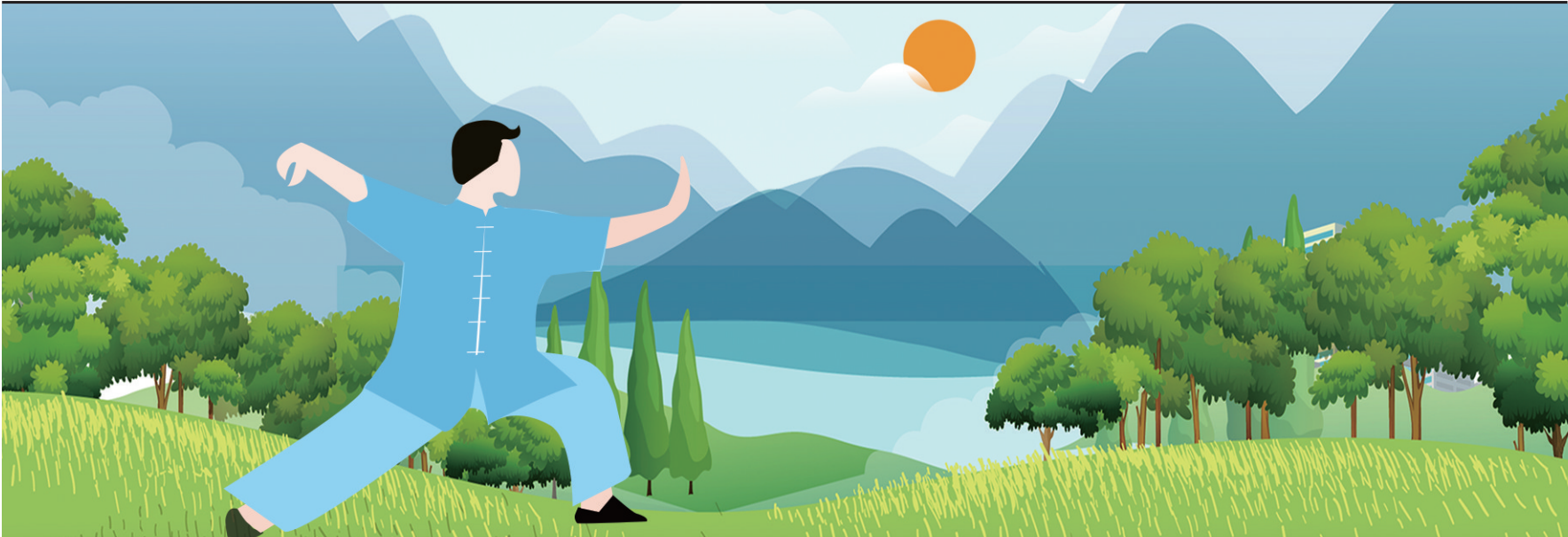




太极之美在盛夏

□郭尽迟

夏天的傍晚我去散步，广场附近好一番热闹光景。广场舞活力四射，儿童车惊险刺激，百货摊五光十色，夜生活点燃了城市的“烟火气”。我猛然发现，广场南侧灯光下有练习太极拳的场面，那里保持了独有的静谧，我不禁心驰神往。

这让我想起了两年前朋友带我观看的一场太极拳表演。十几人的表演队伍，清一色着雪白太极服，个个威风凛凛、精神抖擞，一下子吸引了我的眼球。柔和的音乐响起，领队肃然而立，环视观众向前一步，双手抱拳致意。领队身后的队员们两排一字摆开，表演缓缓拉开序幕。队员们双臂抱圆推出，似送来缕缕春风；蹲马步聚气，架势稳如泰山；飞身旋转出拳，如猿猴轻轻跳跃；仰卧收放自如，像燕子展翅飞翔。表演队伍的阵容一会平静如水，一会波澜起伏……我为之惊叹，惊叹于太极的美，惊叹于太极的力道，惊叹于太极的魅力。

从此，我被引荐走进了地处县

城世纪城的陈式太极拳研究会培训基地华夏中心，与陈氏太极结下了不解之缘。刚开始学习，我感到一片茫然，太极入门不是很容易，甚至为此苦恼了一阵，产生过几次放弃的念头。“万事开头难，只要肯登攀。”我常常用这句话勉励自己。回忆学习训练的日日夜夜，学员的吃苦精神感染了我，教练的苦口婆心感动了我，我随之打消了中途退出的想法。一个个动作反复练习，一天天风雨无阻坚持训练，一次次虚心请教，我的动作逐渐由僵硬变得灵活，心态也由畏难变得积极，迈开了艰难攀登的第一步。

陈氏太极是国家级非物质文化遗产，它集高雅、健体、养性、防身、练意为一体，由内达外，身心相印，内刚外柔，修品立德，中正处世，传世300多年，其功夫智慧惠及千万华夏儿女。有一次，培训中心迎来了国家特级太极大师张志俊先生，学员们欢欣鼓舞，张志俊的讲演令太极爱好者们

大开眼界。

张志俊习拳40多年，被国际太极拳联谊会评为特级大师，其弟子遍布五大洲，他受到美国、新加坡、韩国、捷克、意大利等国家太极精英的赞誉。张志俊曾经以高超的技艺，接受日本25人武术代表团实战切磋的挑战而大获全胜。

现场演练时，张志俊对学员们耐心指导，言传身教太极文化，增强了大家学习的信心勇气，让大家获益匪浅。在培训中心温馨友爱的训练环境下，我们用心感受太极的奥秘，体验太极的文化魅力，慢慢走进了太极世界。

那天，华夏团队捧回了泰安市全民健身运动会一等奖的奖牌。为了这份荣誉，太极人付出了太多的心血汗水。队员中有70多岁老太，有上小学的孩童，更有忙碌碌的中年人，他们以最优良的状态投入了大赛。陈式太极研究会会长兼教练孟老师功不可没，作为一名武术专家，10年来，他利用业余时间

间潜心钻研太极功夫，多次在国家及国际武术大赛中获得金牌银牌；他深入工厂学校义务培训，把普及推广太极文化作为自己的责任与使命，对太极文化的奉献令人佩服。

我留恋于太极的美，更被太极的文化内涵所折服。陈式太极研究会会长孟老师不仅是国家级武术教练，还是陈式太极第12代传人，他在谈到创建太极研究会初衷时说：“太极特点是天人合一，以柔克刚，顺势而为，变化莫测，智慧无穷。太极之神秘在于蕴含深奥的哲理，是充满民族智慧的内家拳，是中国的国粹之一，亟待传承下去。”

我有幸结识中华民族的文化瑰宝，一年多的太极体验令我感慨不已。传承太极文化任重而道远，需在认识太极中焕发创新热情，在训练实践中深化太极认识，只有坚守对古老太极文化的敬畏与执着，方可实现弘扬太极文化的美好心愿。

这个盛夏，我许的愿不大

□阚超军

暑假到了，盛夏跟着来了。看着自己日渐凸起的肚腩，我许了一个不大的愿——在这个盛夏，我要减掉10斤肉。

为了这个愿，我放弃了健步走，抛弃了自行车，决定重拾搁置了很久的晨跑。暑假的第一天，我通过高德地图，为晨跑规划出了一个“口”字形路线图。它的四条边接近等长，每条边长约2000米，也就是说，我每天必须跑上8000米。

为了实现愿望，我坚持在清晨5点前出门。5点前的大街上仍然延续着前一夜的辉煌，远远望去，大街明亮而悠长。大街宽阔又寂静，行人不多，车辆也很少。当我跑了一阵后，就觉得两条腿像是绑上了沉甸甸的沙袋，抬腕一看米动圈，才跑了半个一边长！我鼓励自己：坚持，再越过两个灯杆，再歇。等我真的越过两个灯杆后，我又告诉自己：好棒！我还能再坚持跑到下一个灯杆。终于，又一根灯杆被我甩到了身后。此时此刻，我低头看看手表，发现自己才跑出了

1800多米。我边走边大口喘气，看着前面的路，快该拐弯了，于是两条腿又情不自禁地跑了起来。就这样，跑跑复跑跑，总算把这个“口”字的四条边“量”完了。

第二天，两条又酸又疼的腿又把我带上了“口”字形跑道。我尽量小步慢跑，呼吸尽量用鼻不用嘴，控制好运动强度，争取一口气跑完一条边。我跑一阵就说一句“山重水复疑无路”，借此检验能不能把一句完整的话说顺溜。说顺溜了，说明运动强度还合适；说不顺溜，说明运动强度大了，那就再跑慢一点。

一个星期过去了，我终于能把“四条边”串起来了，一气呵成地完成了环“口”跑。这时，我仿佛看见许下的愿就在我前面的灯火阑珊处。

盛夏，不光炎热，雨水还多，有时出门，天上会洒下零零星星的雨滴。在这段日子里，我有一次被大雨堵在了路上。我正跑着，天空一点征兆也没有，只听得“哗——”，声音由远及近，一道巨大的雨帘横亘眼前。急促的雨点

噼里啪啦地敲在我的头上、扑在脸上，茫然不知所措之际，我脑子里突地闪出了“嘈嘈切切错杂弹，大珠小珠落玉盘”的诗句，把它放在此时此刻我的身上不是贴切得很吗？顿时，我身上的汗水迅速被雨水稀释。空旷的大街上，水流成河，只有车辆从容不迫，似浪里白条，车过处会溅起壮观的片片水花。既然都已湿透，何必再四处躲藏，我索性来个“雨中慢跑”，重温一下儿时的无忌无畏。雨中，汗水早已退却殆尽，只剩凉爽在身。雨中，我的手像雨眉，像雨棚，横在眼前遮住眼帘，只有这样眼睛才能看清前面的路。路口处遇到红灯，我就停下来，有时还在停止线上跳上几下，这时的我似乎听见了母亲的话语“都五十多岁了，怎能”，也仿佛听见了父亲责备的话语“都五十多岁了，忒楞”。不知是鼓励还是挖苦，一个等绿灯的司机突然打开车窗，飘来一句“真有种！”然后又迅速关上了窗。

雨中，我的步子没有停下，思

想更没停下。趋吉避凶原本是人的常态，可人生有多少事，不是你想躲就能躲过去的，比如大大小小的失利失败，各种各样的不满不幸。既然注定躲不过，与其怨天尤人，一蹶不振，甚至走向极端，还不如接受现实，用平和的心态直面。也许，良好的心态就是穿云破雾的一缕阳光。等雨收云散，天边也许就会架起一道绚丽的彩虹。

经过二十多天风雨无阻的晨跑，我的体重越来越轻，臃肿的肚腩越来越小，我对自己也越来越有信心。“宜将剩勇追穷寇”，于是我决定把“口”字的边长拉长一些，跑个1万米。

每当我晨跑完回到家，老婆已然为我泡好一壶女儿买的雀舌或瓜片，我看见茶几前的小凳下面早已铺好的两张报纸，便知道，美好的一天开始了。坐在小凳上，品嚼着茶的清香，听着汗珠“啪嗒、啪嗒”落在报纸上，那不正是我肚腩里的脂肪燃烧的声音吗？

这个盛夏，我许的愿不大。