

弘扬传统武术文化，陈氏太极拳传人来通授课 太极盘架，一招一式太飒了

4月29日，近40名太极拳友冒雨前来崇川区京扬广场，只为一堂课——盘架提高班。组织者施冲是市武术协会副主席。这次他从河南把他的师父、师兄请来南通，让体育之乡的拳友接受太极拳发源地的“地道”指导。



陈瑜在习拳。



陈世武为南通拳友指导动作。

体育之乡，太极拳受推崇

太极拳发源于河南温县，自17世纪中叶形成以来，世代传承，渐衍生出多个流派。从哲学智慧到中国传统文化符号，从“武术秘籍”到全民健身运动，2020年12月17日，太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录，习练者遍布海内外。

南通是我国著名的体育之乡，培养了诸多体育明星，全民健身基础良好，在广场、公园习练太极拳蔚然成风，据统计，仅主城崇川爱好者规模就达上千人。动作行云流水，面貌气定神闲，太极拳成为通城一道亮丽的风景线。

“传承和弘扬太极拳是我的本分。”施冲早年拜河南温县陈家沟陈式太极拳第十代传人陈瑜为师，回南通后，数十年如一日地习练，组建“华夏国术文化传播”团队，多次参加文化下乡、武术进社区等公益活动和表演。他还义务带徒200余人，学员来自各行各业，有退休机关干部、公安民警、企业家等，还有不少青壮年学员。

“我今年44岁，下面还有不少20多岁的师弟师妹，在家我儿子都跟着我比画。”施冲的徒弟张磊毕业于南通体校，是

一名射击选手，3年前习练太极拳。常人看来，肌肉遒劲的他并不是太极拳的“用户画像”。“太极拳其实不是老年人的专属，年轻人因为身体机能好，更适合做一些大开大合的动作。”张磊每天固定习练两小时，每次踢球前还会打套拳热身。

于中老年人而言，太极拳除强身健体外，社交属性同样凸显。“太极拳习练门槛不高，爱好者们在卧牛之地便可以施展拳脚、交流拳技、建立友谊、缓解孤独。”来自北京的陈式太极拳推广负责人思雨有多年运营经验，据她观察，普通人接触太极拳一年就可练得有模有样，精神面貌也会有大幅度改观，人变得开朗健谈。

盘架提高，通城拳友受益

“传统武术靠言传身教，南通的拳友们练习勤奋，稍加指导便可更上一层楼。”现场教学者陈世武是陈氏太极拳的第十二代传人，儿时受到家庭耳濡目染，基本功扎实。课上演示的家传功夫架一路、二路组合干脆利落、四平八稳、刚柔相济。“这次过来主要是纠正一些不规范动作，帮助拳友盘好架。”

盘架为拳术术语，类似坐

桩，是太极拳的基本功。太极拳不仅有慢悠悠，不同阶段有不同应对之道。但只要身体坐在架子上，通过一定的方法承接上下，盘旋左右，就可以体悟动作的规格、劲道、攻防要义和节奏。

“微调了我手掌的力道角度，感觉瞬间不一样了。”即将退休的企业负责人陆麒名练习太极拳3年，减缓了不少腰腿毛病，现在追求更高的训练层次。陈世武悉心解说示范拳谱中“沉肩坠肘”要义，教导大家不要拘泥执守，要掌握每一式的来龙去脉，明确每式在运动中的虚实、开合、方位、角度、手足的运行路线，以期达到周身一体的效果。陆麒名表示受益良多，课余时间还在抓紧习练。

“陈式传统太极拳相对24式简化版太极拳更具系统性，动作更要求细腻连贯，唯有老师切身指教才能体味个中区别。”施冲介绍，学员很难有时间外出培训，都十分珍惜此次学习，有新学员怕耽误整体进度，会站在后方角落悄悄习练，力求打好基本功。因为场地原因，还有不少学员未能到现场，后续将通过视频讲解、线上学习等方式扩大覆盖面，让更多通城拳友受益。

本报见习记者司占伟

南通都市农业公园发布全新业态产品 田家家亲子研学品牌亮相

晚报讯 1日上午，田家家亲子研学品牌发布会在南通都市农业公园举办。都市农业公园全新业态产品——田家家亲子课栈、田家家研学馆和田家家营地首次开放，这也是田家家亲子研学品牌在南通首次全面正式亮相。

田家家是由田园东方投资集团亲子研学业务部重点打造的一站式研学成长实践平台。结合在地项目亲子自然研学产业丰富的资源池储备，以亲子研学和农耕研学为研学产品两大核心体系，

通过“发现自己、分享快乐、触摸自然、播种希望”的价值主张，整合长三角地区的研学资源，致力打造成集研学旅行、社会实践与多领域研学产品开发于一体的一站式研学成长实践平台。

依托南通都市农业公园独有的自然景观与农业产业园，田家家亲子研学品牌通过落地南通项目，聚焦“德智体美劳”全面培养，通过“实践”“创造”“感知”“内化”的方式，让课堂走进田园。

记者江姝颖



1日，“华德杯”2023年南通市职工羽毛球双打锦标赛在通州区体育中心举行。来自全市各地148对选手共享体育锻炼的盛宴。本次比赛由南通市羽毛球协会主办，通州区羽毛球协会协办。比赛分男子双打、女子双打、混合双打三项。每项比赛又以45岁为界分甲乙两组。

通讯员单守阳

更俗剧院

最新演出信息

动画《新猪猪侠大电影·超级赛车》 杜江、王千源主演《惊天救援》
动画《宇宙护卫队：风暴力量》 黄景瑜、白百何主演《检察风云》
王一博、胡军主演《长空之王》 张新成、孙千主演《这么多年》
乔杉、范丞丞主演《人生路不熟》

5月21日19:30——浪漫520沉浸式烛光音乐会
6月2日19:30——儿童剧《齐天大圣》
7月7日19:30——《哈利波特》主题视听音乐会
7月16日19:30——儿童剧《小羊肖恩保卫爱心树》



扫二维码关注更俗剧院微信公众平台，获取更多电影演出信息。
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668

体彩情报站

南通体彩热线电话:83512819、81027380

福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

体彩7位数3000万派奖 2元投注最高可中1000万

江苏体彩开展的7位数3000万派奖活动目前正在火热进行中，3月9日开奖的7位数第23033期，特等奖累计派奖金额700万元，2元投注最高可中1000万元。

本次7位数3000万派奖活动对7位数特等奖和四、五等奖分别进行派奖。其中，特等奖派奖奖金总额2000万元，派奖首期注入500万元，之后每期注入50万元。派奖期间，符合参与条件且中得特等奖的彩票，同时中得派奖奖金，派奖奖金按特等奖中奖注数均分，每注特等奖派奖奖金不超过当期特等奖基本奖金。四、五等奖派奖

奖金总额1000万元，派奖期间，符合参与条件且中得四、五等奖的彩票，同时中得派奖奖金，四、五等奖单注派奖奖金分别为10元和3元，派奖后四、五等奖奖金由原来的20元和5元分别提高至30元和8元。

3月9日下午两点，7位数迎来第23033期开奖，目前特等奖累计派奖金额700万元，2元投注最高可中1000万元。派奖活动参与方式非常简单，单张购彩金额10元及以上的7位数彩票即可参与活动；多期票按期参加，每期投注均须满10元。感兴趣的朋友可以到身边的体彩网点参与。

公益体彩 乐善人生

申办福彩投注站的朋友们看过来！

想在南通市区开一家福彩投注站该如何申请？只要您符合以下条件就可以啦。

首先，申请人必须是南通市常住户口，年龄在18周岁以上60周岁以下，中专以上文化程度。申请人本人必须直接参与彩票销售工作，连续销售时间不少于4小时/天。可根据自身条件开设国标专营店、普通专营店、双彩店或兼营店。申请的店面

与其他福彩站点步行距离不少于200米，但同一区域（如：同一小区、同一区位）内，为保护老站点利益和可持续发展，不再新增投注站。

申请人须提交本人身份证、户口本、学历证明、结婚证、联系电话等原件、复印件，材料不全不予登记。详情请咨询南通市福利彩票发行中心市场部。

福彩双色球 2元可中1000万