

时评

练八段锦,何必去纠结什么“门派”

据都市时报报道,云南省中医医院开免费养生引导功法课啦。尤其是当前在网络上备受欢迎的八段锦现场教学,更引起了广泛的关注。

提到八段锦,很多爱好者的第一个念头就是五花八门的“门派”,这都是拜现在网络上数不胜数的视频教学所赐。这些网络教学视频中,既有收费的,也有免费的,其共性就是很多教学者都在宣称自己是某某“门派”第N代传承人,所以自己教的八段锦“最正宗”。为以示正宗,一些人还穿上道袍,一副仙风道骨的样子,配着古乐

打八段锦,直接将氛围感拉满。我媳妇练过免费的,也花钱买过课,还拉着我练过几次,我感觉动作幅度虽然不大,节奏也比较缓慢,但配合着呼吸要求练下来,每次都还有点累,出点毛毛汗。各门派的打法各不相同,呼吸要领也不一样,边看手机边跟着练,已经有些手忙脚乱,至于练下来哪个“最好”“最正宗”,似乎还真说不上来。

中华武术历史悠久、博大精深。最早见于宋代的八段锦,作为传统保健功法之一,在800多年的历史传承中,分化演变为各种“门派”本属正常。追本

溯源,任何一种功法之所以会分化,必定与改良者和传承人自身的年龄、体质、能力、对气功的理解,甚至饮食习惯、地域条件等因素都有一定的关系,在漫长的历史传承过程中也不能完全排除误读、错解等干扰因素的存在。因此,哪里有什么对每个人而言都“最正宗”的八段锦功法?即便大家都按照同一套功法练习,不同体质的人练下来,功效也各不一样。柔筋健骨、行气活血、益寿延年的效果大体是有的,至于网络上说的那些神乎其神的功效,恐怕就是各说各话喽。

想来,我们这代人还是武侠小说看多了,潜意识里,总以为任何武功都应该有个“独门秘籍”的存在,对于任何标榜为“正宗”的功法,天然就有某种崇拜心理。都市时报记者了解到,至少就八段锦而言,爱好者的选择好像并没有那么复杂。省中医医院滇池院区推拿科副主任护师吴晓兰介绍,体育总局已在古版八段锦基础上重新整理创编,推出了规范、统一的“健身气功八段锦”,普及推广和竞赛训练都以此为标准。既然如此,只要爱好者没有憋着劲儿要当“武林盟主”,老老实

实去练体育总局认证过的“健身气功八段锦”即可,何必去纠结什么“门派”?

由此看来,网络上铺天盖地的各种八段锦门派,归根结底还是在打一个信息差。发布者是为了博取流量也好,想要卖课也罢,背后无非是利益驱动。省中医医院这次免费开设养生引导功法课,让爱好者可以在中医医生的指导下现场练习八段锦、易筋经、太极拳等养生功法,不仅对普及中国传统养生功法大有裨益,也能正本清源,弘扬中医文化,实在功德无量。

付晓海

昆明7日天气

21日

晴 5—21℃

22日	多云	6—20℃
24日	多云转晴	7—20℃
26日	阴转小雨	1—11℃

23日	晴转多云	6—20℃
25日	晴转阴	3—20℃
27日	阴转雨夹雪	0—8℃

25-26日 昆明要下雪

1月20日,进入冬天最后一个节气——大寒。

大寒是二十四节气中最后一个节气,数九已来到“四九冰上走”的时节。此时,寒潮频繁南下,北方积雪难融,南方多地进入一年中最冷的一段时间,且伴随着雨雪天气,湿冷感常常十分明显。

大寒节气内,北方多风雪,内蒙古东北部、东北大部、青藏高原、甘肃南部等地常出现强降雪,且伴有大风天气。在山东半岛地区,易出现冷流降雪,常常会出现大雪纷飞场景,且持续时间较长。而华北至江南、云南

等地不时有雾出没,早晚时段能见度低。

了解完大寒节气全国的天气概况,下面来看看云南的大寒节气天气。

本周前期,昭通市北部阴天有小雨,其他大部地区晴间多云,中东部和南部清晨局地有大雾,西北部、中部以北清晨局地有霜。

预计本周后期,云南省受强冷空气影响,25—26日自东向西将出现强降温和雨雪天气,东部和中部最高气温先后下降10—12℃,局地下降14—16℃,昭通市、

曲靖市、昆明市东部、迪庆州、怒江州北部有小到中雪局部大雪,昆明市西部、楚雄州东部、玉溪市北部、红河州北部、文山州北部、丽江市北部有雨夹雪或小雪。

过程降温幅度大、雨雪范围广,需加强防范低温雨雪天气对交通运输、城市运行、能源保供、农业生产等方面的不利影响。同时公众外出注意防寒保暖,谨防感冒和心脑血管疾病。中东部和南部夜间至清晨多大雾天气,局部路段能见度不足200米,对行车安全影响很大,出行需注意行驶安全。

据云南气象



※节令之美 大寒节气到:先迎小年,再过大年

“心藏后调节,岁有大寒知。”北京时间1月20日4时00分,迎来了大寒节气。此节气内,农历新的一年向我们走来,正所谓“大寒迎年,寒辞旧岁”。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,“大寒年年有,不在三九在四九”。今年大寒始于“数九”中的“四九”第四天,止于“五九”第八天。大寒节气又常与农历新年的时间相交。今年大寒始于1月20日,止于2月2日,恰好是腊月二十一至正月初五。这也印证了民间“过了大寒,又是一年”的说法。

在迎来大年之前,今年大寒期间会先迎来小年。腊月二十三

或二十四是民间称谓的小年,又称小岁。在这一天,民间最隆重的一件事就是“祭灶”。俗信认为,灶神受一家香火,保一家康泰,同时也察一家善恶,上天“汇报工作”时会“奏一家功过”。为让灶神“上天言好事,下界保平安”,民间祭灶时供奉麦芽糖,喜称“糖瓜粘”,意在让灶神粘嘴甜心,多说好话。

过好小年迎大年。祭灶过后,俗称“大年”的春节进入倒计时,人们也开始忙忙碌碌地准备过大年了:扫房子、洗澡、理发;赶年集,办年货;为孩子们添置新衣新帽;剪窗花、贴年画。春节的红火和喜庆气氛逐渐蔓延并浓烈起来。

迎大年,说除夕。除夕是过年的高潮,又叫“大年夜”或“岁除”,是“一夜连双岁,五更分二年”的欢庆时刻,既标志着旧岁结束,也寄托着来年的喜庆和谐与吉祥如意。

大寒再冷,也挡不住春的来临。过了大寒就是立春,新一轮节气轮回又将开始。明末清初的诗人屈大均在《大寒》一诗中这样描述:“穷阴天外积,寒绝逼春来。尚苦连朝雾,南风湿不开。已新长至柳,重吐小年梅。腊酒谁家早,莺知为我催。”寒极暖来,寒尽春生,让我们一起期待浓浓的年味和温暖的春天吧。

新华社记者 周润健

※开奖公告

(开奖信息以体彩中心和福彩中心公告为准)

福彩 3D第25020期开奖号码:0 5 6

七乐彩第25009期开奖号码:1 7 10 12 18 26 29+4

体彩 排列3第25020期开奖号码:1 5 9

排列5第25020期开奖号码:1 5 9 7 6

大乐透第25009期开奖号码:03 19 21 30 32+06 09

都市时报 生活通

公告挂失

0871-63334455 63200705