



昌平区棋类运动协会： 智慧中搏出双料团体冠军

□本报记者 周美玉

去年11月，北京市总工会举办职工象棋、围棋比赛，昌平区棋类运动协会派出的两组共8名选手，一举夺得了象棋和围棋的双料团体冠军。

“其实，在比赛前，我们的队伍并不被看好。”昌平棋类运动协会秘书长张朋介绍，“但是队伍最终还是夺得了双料冠军，这说明我们的选手实力并不弱。还有一点就是心态坦然，这点非常重要。赛前我对选手说只要发挥到最大水平就行。”

保持好心态的同时，还要做到全神贯注的投入，这就需要每位选手的全力以赴。参加象棋比赛的4名选手中，有一对父子。父亲唐玉柱退休后饲养了一院子的鸡鸭，为了参加比赛，他特地找人帮忙喂食。儿子唐奥是一名警察，当时家里孩子还小，需要照顾。但为了团队的荣

誉，他潜心备战了两个月。除了上班，他更多的业余时间用来研究棋谱，提高棋艺。

“象棋比赛的4名选手整体实力比较强，赛前我预测是能进团体三甲，没想到一举夺冠。唐玉柱更是取得了个人第四名的好成绩。”张朋介绍，“比赛中，队员们都打得很稳，整体发挥都不错。如果有一个人失利，冠军肯定拿不到。”

除去象棋比赛中，有父子齐上阵的情况。更巧合的是参加围棋比赛的4名选手都姓“李”。其中一人是十三陵林场的职工，其余3人是昌平围棋俱乐部的成员。

比赛时，作为领队的张朋来到每个比赛桌前观察队员的“战况”。俗话说，观棋不语真君子。张朋虽然着急却不能帮忙。“有时棋面落后很多，



但我们的队员却没放弃，抓到对手的破绽后，吃掉对方一粒子，局势一下子就变了。”张朋回忆道。

获得比赛冠军后，这4位队员就有新称号——“四季组合”。在此后的不少围棋比赛中，他们也成了队中的主力，四处“拼杀”。

比赛的两天中，每位队员要对抗9轮。消耗不少体力和脑力，但是每场比赛后，大家都会坚持聚在一起相互研究，聊对手、聊比赛中的得失。

好成绩的取得，与队员们的付出分不开。这两年来，昌平区棋类运动协会在区里的单项协会中排名第一。现在协会还开展了围棋、象棋、国际象棋、国际跳棋、五子棋、桥牌等多种项目。

“运动员都是来自各个单位的职工。”业余时间，在棋类运动协会的组

织下，棋友经常一起切磋棋艺。“如果有大型的比赛时参加的人会比较多，多的时候能达到一百四五十人。我们就会提前筹备，还会专门进行集训。”棋类运动协会还会把下棋高手请来为职工讲课，提高大家的水平。像中国棋院和北京棋院的大师都曾来昌平为职工指导棋艺。

2014年，协会换届，张朋当选为秘书长。为提高全区职工的棋类水平，他奉献了不少个人时间。常常是孩子没醒张朋就已经出家门了，而等到晚上回家时孩子已经睡了……

如今越来越多的人喜欢上了棋类运动。今年7月，中国体彩全国业余棋王赛北京赛区昌平分站，围棋象棋类昌平区共有110人参加，最大的72岁，最小的7岁，取得了不错的成绩。



通州区“泃县书院”太极馆： 太极拳运动中感受传统文化

□本报记者 李一然 实习生 吴嘉莉 文/摄

北京市通州区泃县镇位于大运河畔，是个千年古镇。近年来，为打造太极文化小镇，泃县镇以“泃县书院”太极馆为特色品牌，使泃县镇的国学太极文化教育项目以及太极拳运动红红火火。“我就在这附近上班，下了班没事就来打一套拳，身体觉得好。”一位职工笑着说，“还让我了解到了中国传统文化。”

泃县镇的国学太极文化活动开展两年多，已经形成了一套高效的推广方法：把班级教育形式作为推广工作的主要手段，构建专业教师+班主任+班长+组长+骨干分子+群众的活动组织体系，骨干分子主动担负起在组织中的职务和职责，以班课、班歌、班会凝聚群众。

目前，全镇拳友中有资格参加教

练等级考核的已有460多人，已获得教学资质的300人。下一步，泃县书院将进一步规范教练培训和等级考试制度，使书院成为国学太极文化学习的高等学府，成为每一个拳友向往的学习地方。

每周三下午都有人前来听国学课；在太极拳馆诵读国学经典、齐唱《礼运大同篇》，伴着古乐学习太极拳。

泃县书院太极馆，是培养太极拳教练员的基地。吴氏太极第五代传人李毅多和他的弟子每天在这里推广太极拳和国学，教泃县的职工、村民、大学生村官、机关干部练太极拳。如今，泃县书院太极馆已培养出近400名太极拳骨干。这些骨干先后在各村成立了培训班，设立了多家村级太极馆，每天组织村民练太极拳。



泃县镇尚武集村的徐秀兰就是一名太极拳村级教员。爬楼梯时，66岁的徐秀兰竟一步两个台阶，看起来非常轻松。采访中徐秀兰告诉记者，她是2014年10月开始报名学习太极拳的。那时她腰和腿都有毛病，上楼必须扶着栏杆借着手劲慢慢上。通过近一年的练习太极拳，现在身体恢复了很多，这也是让徐秀兰一直坚持下来的原因。

太极拳运动不但给泃县镇广大村里带来了健康，同时还改变了村风村貌。在泃县镇周起营村太极馆，记者看到了村民练太极的火热场面。同时还了解到，以前村里一些村民闲时就打麻将牌，一坐几个小时不动窝，影响健康不说，有时还因输赢闹矛盾甚至吵架，闹得家里家外不和。现在好了，大伙有空就来练太极。“练太极

不但能健身，还能治人的坏脾气。”一位村民告诉记者。

2015年9月20日，通州区泃县镇泃县中学内，上演了一场声势浩大的千人太极展演活动。当时，来自泃县镇26个村千名拳友组成的太极阴阳鱼队列演练太极拳、诵读国学经典、齐唱《礼运大同篇》，舞龙、通背拳、摔跤、空竹等富有泃县特色的表演项目也前来助阵，整个活动场面热烈，蔚为壮观，让千年古镇展现出勃勃生机。

当天在绿色的操场上，记者看见了许多工会干部穿插其中，身着太极服，不时抬腿、扬臂、转身……工会干部和村民都融合在太极的世界里，在传承中国传统文化精粹的过程中，犹如打通了工会与村民联系的任督二脉，一步步加深了工会与村民的联系。