

程阳阳

劲松街道工会

太极剑让我散发精气神儿

□本报记者 刘欣欣 文/摄

“好像一共有41人参加今年文化宫太极剑的学习，其中来自我们街道各社区工会的就有6人。”劲松街道总工会工作者程阳阳告诉记者，最开始练的时候自己很没有信心，但由于老师教得好，一步步也跟着学了下来。

第一次到劳动人民文化宫学习时，看到很多学员都有过学习太极拳、太极剑的经验，练得有板有眼，程阳阳说自己有些心虚。可当授课的徐秀芹老师对她这种零基础的学员，一招一式反复教习的时候，程阳阳有了信心，也有了动力。每当大家休息的时候，她都会凑到老师身边切磋技艺。

“可以说这是我第一次拿剑，觉得特别新鲜，感觉像武侠片似的。而且，老师还讲了很多知识，太极剑也很有讲究，剑要认真打理，手不能摸刃的部位，因为时间长了会长锈，要拿软的布擦，还有专用的剑套。”程阳阳很乐于回忆老师的教学过程，根据身高配备大小尺寸不同的剑，她被分到的是最小号。

练习过程中，最让程阳阳着迷的就是太极剑散发出的这股精气神儿。

“练的时候精神要到位，人显得很有精神。当然也要注意安全，不能伤着自己和别人。”

每周两次，一次半天的教学时间，程阳阳觉得还不够，于是把老师练得姿态都拍了下来，每天要拿出手机复习一遍。和程阳阳一起参与学习的同事们对这项课程也有着很大的兴趣，于是大家约定午休的时候到会议室一起练习，有忘了的动作、不熟悉的姿势，互相之间提醒、指点。

程阳阳和同事们每次去文化宫都是骑车去，单程需要40分钟左右，再加上两个小时不间断的练习，基本一上午都是在运动状态。“剑本身有重量，我觉得得有3斤吧，特别压手，练的时间长了手腕酸痛，但是精神很振奋，工作起来体力也更充沛。”

“坐一天办公室了，伏案工作，脖子是最累的，打一套下来浑身是汗，觉得特别舒服。”不仅自己受益了，程阳阳每天下班后带孩子玩的时候，她都拿着孩子的木头玩具剑给孩子演示一遍。“我打的时候孩子看着特别开心，我觉得这也是一种熏陶。”



程阳阳说自己的一个同事原来血糖高、血脂也高，这一年的时间血糖从原来的9练到了6，身体各项指标也逐步恢复正常了。“这也能说明这项运动真的有益身心。”

原来，劲松街道总工会从2014年开始，就派职工到文化宫学习了太极拳的课程。随后，面向街道建会单位举办了免费的太极班，把文化宫的教

练请来教授太极拳、八段锦。在文化宫的培训班中学的最认真的薛师傅担当助教，每周六上午都会举办一次，每次两个小时。还有住在朝阳公园的职工为了参加这个培训专程赶过来。

今年，在学习了太极剑后，这个培训班又新增了太极剑的内容。“不能光我们自己受益，还要带着建会职工会员一起来健身。”程阳阳笑着说。

宋更新

西城区旅游委

学习书法要有一颗敬畏心

□本报记者 陈曦 文/摄

“我最初练习书法，也算是误打误撞。”来自西城区旅游委的宋更新坦表示，之前，为了帮孩子陶冶情操，提高书写能力，给孩子报了一个书法班。“在陪孩子上课的过程中，没想到，我自己竟然也渐渐喜欢上了这项传统艺术。之后，孩子不学了，我却一直没有停下练习。”

宋更新告诉记者，他身边的亲朋好友以及同事们都知道他爱好书法。今年4月份，单位从事工会工作的同事告诉他，市总工会要在文化宫开办书法培训班，问他想不想参加。“虽然我自己经常练习，但是并没有系统地学习过，这么好的机会，我怎么能错过呢，立刻报了名。”

从5月起，他开始每周五到文化宫上书法课，连续两个多月的时间，风雨无阻。“我们的上课时间是从早晨9点开始，到下午4点，中午休息1个小时。这一天的时间，听起来挺长，可是真正练起字来，觉得过得很快。”宋更新兴奋地说。

文化宫里，绿树葱葱，大殿里，宁静整洁。在这样的环境里学习书法，宋更新说，心情都会变得很愉快。而最让他开心的是，他们还遇到了一位好老师。老师名叫吕春生，毕业于北京师范大学书法专业，是北京职工书

画协会培训部书法主讲教师。“老师不仅教授我们书法的基本规律，还在讲课的过程中，穿插了不少传统文化的讲解，让我们受益匪浅。”

宋更新介绍，比如，他们所临摹的《九成宫醴泉铭》，以前他只知道这篇铭文是欧阳询书写的，是初学书法的人必练的字帖，但是不知道它的来历。这次上课，老师告诉他们，此帖其实是唐朝有名的谏臣魏征所作，记述唐太宗在九成宫避暑时发现醴泉之事，而且老师还讲解了其中的深意，给他留下了深刻印象。现在，他再临摹这篇铭文的时候，就更能投入了。

“培训班的系统学习，老师的指导，让我对书法有了更深刻的理解，也产生了敬畏之心。”宋更新说，我觉得，书法不仅仅是拿着毛笔随便写字，而应该进行严格的学习，而且光写的好还不行，还要有一定的文化修养，才能把这门艺术学好，传承下去。

除了结识到一位好老师，在培训班里，宋更新还交到了一群志同道合的朋友。虽然大家学习书法的基础不一样，但是非常团结有爱。上课的时候，老师给大家指导。课余时间，大家就互相学习。班里有一位大姐，喜欢书法，但是没怎么学过，开始不好



意思把自己的字拿出来让大家看，写得不好。宋更新就鼓励她说，“再大的书法家也都是从零开始的，刚写的时候肯定也不好看，然后一笔一笔练，才写好的。”大姐这才给大家看她的字。

“现在，我们还建立了一个微信群，大家每天都会把自己的作品用手机拍下来，晒到群里。”宋更新说，“我觉得这个方法挺好，练习书法确实是一个枯燥的，但是像我们这样，互相鼓励督促，会增添很多动力。”

现在，书法培训班的课程虽然结束了，但是宋更新的书法之缘并没有结束。除了每天自己练习，他还成为了单位里书法兴趣小组的小教员。“我们单位也有不少爱好书法的同事，培训班结束后，我们就成立了一个兴趣小组，目前已经10多人了。我们利用每周五下午的工会活动日开展活动。最近，单位还举办了一个包括书法、绘画、摄影等在内的作品征集展示活动。我们的口号就是没有水平高低，参与就是胜利。”宋更新说。