

“网红老板”变“太极师父” 回母校教拳还设奖学金

他有两家企业,还是58万人围观的直播“网红”,现在,却跑去学校教孩子们打太极拳,甚至还设立了“奖学金”。

这人叫杨建康,今年52岁,海宁市斜桥光明村人,是海宁市光明蔬菜有限公司和海宁市正大绿色食品有限公司的老总。然而现在,老总摇身一变成“师父”,每周五他都要去斜桥镇路仲小学当老师,他现在的另一个身份是该校的校外辅导员,他的太极拳课已经成了路仲小学的一门拓展课程。

其实,杨建康有一个比企业老总听上去还要“威风”的身份,那就是杨氏太极拳的第七代传人。他爱太极,甚至把太极的理念运用到了企业的产品生产,用太极理念制作古方酱,这个酱成了企业的拳头产品,受到了上海顾客甚至海外生活的华人的追捧。2016年12月1日,网易直播团队来到斜桥镇光明村直播杨建康古方酱的做法。观看人数一直在飙升。最终,直播围观人数达58万人。

在办好企业的同时,杨建康有个心愿,就是把太极拳教给更多人。

今年3月,杨建康开始了他第一堂太极拳课的教学。杨建康的“小徒弟”有20人,主要是学校里二三年级的学生。尽管人数不多,但对杨建康来说是一次全新的尝试,他十分珍惜自己的新角色。

为了上好一堂太极拳课,杨建康可动足了脑筋。“每次上课前,备课是一定要的。”他边说边展示起了备课笔记,上课前的礼仪,教学的内容……他都做好计划。

学太极拳,成人和孩子还是有不少区别。小孩子身体柔韧性好,可塑性强,但好动,自我管理能力较差。于是,他想了个办法,“在上课前,讲一个小故事,关于杨氏太极拳的发展历程,孩子们很喜欢听故事,一下子就被吸引住了,再结合上课内容,教起来便事半功倍了。”

如今已经是杨建康第六次前去上课了,他计划着在一个学期内把一个完整的故事讲完,将八式太极拳教完。八式太极拳是杨氏太极拳的基

础,招式拳法不多,一套打下来2分钟左右,孩子们学起来也相对比较简单。“我还有一个小目标,就是这个学期上完课后,从中挑选出几位优秀的学生,在暑假里可以去参加一些武术表演。”杨建康说。

为什么要去路仲小学教太极拳?原来,这里是杨建康的母校。“回馈母校,我也希望太极拳的文化精神能够得到传承。”

杨建康说,太极拳百年传承,当中蕴含了许多中华美德文化和国学知识。“小孩子打太极,也可以帮助矫正站姿、强身健体。而关键就在于持之以恒。”此外,太极拳里还有不少攻防技巧,这也是孩子感兴趣的地方。

其实,从2000年开始,在每年的六一儿童节,杨建康都向母校路仲小学赠送图书,帮助建立图书馆。“我小时候读书条件艰苦,到初二时才接触到第一本课外书《隋唐演义》。”2010年,杨建康又有了新的想法,为路仲小学设立奖学金。奖学金是面对整个学校,每个年级都有,一年约

3000元。

也许是太极拳磨炼人的心性,又或许是自己的亲身经历,杨建康在办企业的同时多了一份社会责任和担当。接下来,他还在探索,针对不同的人群,分解出不一样的动作招式,将太极拳的教学推广至更多人,拓展到成年人的体质健康事业中。

(通讯员 戴震宁 杨立超)



花海瑜伽

近日,瑜伽爱好者在景宁畲族自治县封金山玫瑰花海中练习瑜伽,在花海林间尽情展现瑜伽之美,愉悦身心,呈现人花相互辉映的美景。

通讯员 李肃人 文/摄

一分耕耘一分收获

功夫少女韩雨心 技惊四座

日前,武王决国际功夫联赛丽水站跆拳道品势公开赛上有一颗闪亮的小童星技惊四座,她是丽水韩教练国际功夫教育机构总教头韩长良的女儿韩雨心。每次比赛只要韩雨心出场,凭借干净利索的发力,一气呵成的动作,现场总会爆出一阵阵欢呼声。

韩雨心从小就被父亲带着进行武术熏陶和教育,3岁起在道馆业余训练,5岁开始就每天要完成一定训练任务,经常是每天完成踢腿500次任务。

后来,韩长良让韩雨心拜倒在国家龙队示范团教练林振华的名下。每次从丽水到宁波慈溪林振华的训练基地,都需要分3次转车才到达。往往途中就要花费3个小时,然后还得进行周末一天半的训练再赶回丽水,有些晕车的韩雨心每次都非常煎熬,但是在爸爸的鼓励与监督下,韩雨心还是坚持了下来。

对于别的孩子来说,春节和暑假是快乐放肆的时光,但对于韩雨心来说,那可是每天10个小时的训练时光。为了锻炼和提高韩雨心的胆量和技术水平,韩长良刻意安排韩雨心参加比赛,以赛代练,实践胜过一切道理,这也是韩长良的理念,他和女儿都相信,未来定有更多“大展拳脚”的机会。

(通讯员 乔海印)

接地气又绿色环保

临海有一群骑自行车巡逻的交警

在大家的印象中,交警出警,不是开着警车,就是骑着摩托车。不过,在临海,有一些交警却骑着自行车巡逻,这也成了一道亮丽的风景线。

前几天,临海的朱老伯在赤城路行走,发现两名交警各骑着一辆自行车巡逻,这让他眼前一亮。“警察骑自行车执勤,很接地气的感觉!”虽然觉得有点奇怪,但朱老伯觉得这种方式挺好。

交警骑自行车巡逻这个举措,是临海市交警大队古城中队中队长狄文涛的巧思。狄文涛说:“以前知道有一些地方的民警骑自行车巡逻。我就想,能不能让中队交警也骑自行车执勤?”狄文涛这么想是有道理

的。“中队辖区范围内有两个老城区,街道相对狭小些。这两个片区有不少学校,还有一些景区,人车流量都比较大,车子一多,就容易发生拥堵。有时候我们开车出警,都会被堵在那里,交警们只能下车跑步前进。”

狄文涛说,针对这一情况,他就想到了这一招,在老城区,交警就骑自行车执勤疏堵,为台州府城文化旅游区创建国家5A级景区提供良好的保障。此外,现在都提倡低碳绿色出行,交警起带头作用,也可以为广大市民树立榜样。

说干就干,中队给交警们配备了38辆警用自行车。这些警用自行车与普通自行车不一样,车身蓝白相间,跟警车同色系,车头装有红蓝色

车灯,车后座有一个警用包。上个月,“骑警”上线,他们出警、执勤、巡逻,都是踩着自行车去的。

很多人会觉得,骑自行车与开车,当然是开车快了,可是在小街小巷,自行车的优势就体现出来了。“特别轻便灵活快捷!”狄文涛说,自行车不仅没有堵车的困扰,而且还可以随时停车,大大提高了出警效率。“他们骑着自行车巡逻,街头小巷有任何问题,他们马上就能发现,随时就可以停下处理!”

狄文涛说,交警骑自行车执勤已经一个多月了,“市民们的反响都蛮好,觉得很亲民,而交警也喜欢这种骑行方式”。

(通讯员 杨丽莉)