

# 太极展风采 香江绽光芒

## 青岛宏钰太极队闪耀第十九届香港国际武术节



### 赛场拼搏, 荣耀绽放

据了解, 本届武术节共吸引3000余名武术爱好者参与, 其中, 来自俄罗斯、马来西亚、日本、菲律宾、白俄罗斯等国家的运动员超过500人。

“这不仅是对学员们的一次考验, 更是一次展示中华武术魅力的机会。”作为青岛报业文化专修学校太极班的老师, 杨洪宝一直致力于武术的教学与推广。为了让学员们在比赛中发挥出最佳水平, 杨洪宝老师提前进行了多次排练, 为大家解压鼓劲。

集体项目被安排在9月14日进行, 站在比赛场地上, 宏钰太极队队员们全身心地投入到比赛中。他们的身姿时而刚健, 时而柔和, 刚柔并济之间, 尽显八段锦的独特魅力。精彩的表现赢得了现场观众的阵阵掌声, 也得到了大会组委会的高度肯定。最终, 在参加集体比赛的二十多支队伍中脱颖而出,

获得总分第二名的好成绩, 杨洪宝也获得优秀教练员和组织推广贡献奖。“对于我们来说, 参加这次比赛的目的绝非仅仅追求成绩, 而是引导更多的中老年人勇敢地走出来, 展现自己通过学习中华武术所带来的好处和自信心, 也能结交到来自世界各地的朋友。”杨洪宝表示。

### 太极神韵, 收获重彩

据了解, 此次赴港参赛的宏钰太极队成员来自青岛报业文化专修学校多个太极班。在这里, 老人们通过习练太极, 感受着传统文化的魅力, 收获着身体的强健与心灵的宁静。

“大开眼界, 对今后太极学习有了新的认识。”作为太极班的班长, 今年61岁的佟巍巍从2018年起就跟着杨洪宝学习太极。本次比赛, 佟巍巍被委以重任, 要求队员们以她为标杆, 确保集体项目的整齐统一。“压力挺大的, 但站到赛场上心里也是有底的。”佟巍巍告诉记者,

为了备战比赛, 杨洪宝老师在编排上有意识地按照比赛的节奏进行训练, 不断通过录像回放查找问题, 队伍到了香港后也是一直在加练。“大家思想上非常重视这次比赛, 成绩的取得是大家齐心协力所得的。”佟巍巍说, 能在这个年龄还有机会展示自己, 还可以传递健康生活的理念, 很自豪。

今年78岁的张桂芝是本次比赛年龄最大的队员, 谈到感受, 她直呼“开了眼界, 感受到了现场的氛围, 感觉自己很幸运”。张桂芝告诉记者, 虽然从未参加过这种规模的大赛, 但自己一点都不紧张, 反倒是赛前“盼着比赛的到来”, “之前也来过香港, 但这次带着任务来感受不一样, 觉得自己这个年纪还能参加国际比赛, 很难得, 本来学太极就是为了锻炼身体, 没想到还有机会去展示一下, 真是好上加好。”

### “乐游”研学, 收获满满

此次香港之行, 是山东省老年国际旅行社“乐

游”研学的活动之一, 不管是参加比赛的太极队队员, 还是普通的游客, 都收获颇丰。值得一提的是, 代表团成员赵金华在比赛期间拾金不昧的做法, 还受到了组委会发来的表扬信。

而比赛之余, 大家还游览了粤港澳珠的诸多胜地, 漫步在繁华的街头, 感受大都市的独特魅力。“很开心, 去了想去的地方, 还看了这么精彩的比赛, 看着大家为了一个目标齐心协力的精神, 真的很羡慕, 也很感动。”68岁的黄桂兰表示。

“这次活动, 对于参赛的队员们来说, 不仅能够检验自己的学习成果, 还能与来自世界各地的武术爱好者交流切磋, 拓宽视野, 增长见识; 对于普通游客而言, 有机会近距离感受国际赛事的氛围, 为他们的旅行增添了一抹别样的色彩。”老年国旅相关负责人表示, 未来, 希望能有更多的中老年人加入其中, 共同书写精彩的人生篇章。 记者 许瑶

### 文旅资讯

## 传承红色基因 体验美好生活



本报讯 9月20日, 青岛市文化和旅游局组织主流媒体、自媒体、在校大学生等20余人, 对“青岛市红色地标打卡护照”中的莱西福顺德故楼、“南京路上好八连”诞生地展览馆、平度党史馆和刘谦初红色文化园实地采风, 采用现场直播、短视频图片等形式, 通过不同渠道进行传播, 为红色地标打卡活动持续注入活力。

青岛是红色之城, 在百年的奋斗历程中留下了许多宝贵的红色资源。据了解, 近年来, 青岛市积极开展革命文物保护利用工作, 组织开展红色文化宣传教育活动, 不断加强红色文化的保护传承。目前全市已公布不可移动革命文物44处, 可移动革命文物839件/套, 已有8个村庄获评山东省红色文化特色村, 2023年有两个项目入选国家文物局、教育部以革命文物为主题的“大思政课”优质资源项目, 并推出一系列红色旅游精品线路。

“希望通过本次活动, 持续保持红色地标打卡活动热度, 吸引更多市民走进红色场馆, 让红色资源焕发出新的时代光芒。”相关负责人表示。(记者 许瑶)

### 中医如何养发

中医理论认为, 头发为肾气盛衰的外在表现, 也是人体血气盈亏的标志。因此, 头发的疏密、润燥、泽枯情况可反映人体脏腑气血盛衰。

现实生活中, 脱发分三种情况。一般来说, 发稀少易掉落, 干枯不荣, 多为精血不足, 即肾不足; 突然片状脱发, 秃发, 多为肝血虚; 头发无光泽或分叉, 多为肺气虚。中医养发, 主要重视以下几个方面, 大家可以了解一下。

#### 1. 补气血

发为血之余, 血为发之本。气血足, 头发乌黑发亮, 茂密; 气血不足, 头发会干枯发白、易于脱落。平时可多吃龙眼、大枣、红豆、乌鸡、枸杞、阿胶等补气养血之品。

#### 2. 补肾

头发的生长靠肾精的滋养, 肾精充足则头发浓密顺滑; 肾精不足肾气亏虚, 头发则稀疏、焦黄甚至脱落。可常吃海鲜、坚果类食物。

#### 3. 肩颈疏通

肩颈上接大脑, 下连四肢, 肩颈不通, 气血上不来头皮, 不仅影响发质发量还易偏头疼, 大家可常做头部、肩颈按摩。

4. 吃黑色的食物  
黑色食物入肾, 可常吃黑米、黑豆、黑芝麻、桑葚、黑枸杞这类食物。

#### 5. 中药泡脚

中药泡脚能促进全身血液循环, 将肾水引上去, 疏通头部经络。大家可以咨询中医师, 根据自己的情况开出中药, 制作药包。  
李宜龙

山东省老年国际旅行社 66988553 13306484027 66988549 55715169

### 国内游

江西-庐山、景德镇、陶溪川、篁岭、望仙谷、水墨上河景区、石门村双动四日 纯玩无购物 一价全含

.....10月8/15/22/29日 2380元起

湖北-三峡大坝、神女溪、瞿塘峡、梭布垭石林、恩施女儿城、恩施地心谷双高5日 精选住宿 江景标间或阳台标间 品当地特色美食.....10月11/21/27日 2599元

山西-雁门关、应县木塔、云冈石窟、悬空寺(外观)、五台山、晋祠、乔家大院、平遥古城双卧5日 纯玩无购物 赠送矿泉水 特色餐.10月5/8/12/15/19/22/26/29日 2980元

桂林-古东瀑布、阳朔十里画廊、银子岩、竹筏多人漂流、四星级豪华游船、少数民族观光村、象鼻山、日月双塔双飞5日 豪华四星船 全程五星酒店 精华山水 一站式打卡.....10月10/17/24/31日 3380元

云南-原始森林公园、大佛寺、万亩茶园、野象谷、蝴蝶养殖园、百鸟园、傣家村寨、热带花卉园、告庄西双景、大金塔、星光夜市、六国水上市场双飞5日 直飞西双版纳 精选景点 雨林象餐.....10月3/10/17/24/31日 3580元

贵州-小七孔景区、西江千户苗寨、黄果树风景名胜区、青岩古镇双飞5日 优选住宿 2+1头等舱保姆车.....10月5/12/19/26日 4280元

### 出境游

韩国-松岛中央公园、景福宫、青瓦台、汝矣岛公园、北村韩屋村、仁川中华街、炸酱面博物馆、松月洞童话村双船5日 经典景点畅游无忧 邮轮直达韩国仁川码头.....10月9/14/21/28/30日 849元

马来西亚-阿罗街夜市、双峰塔(远观)、三宝庙、荷兰红屋、水上清真寺、首相署(外观)、珍丁高原、黑风洞、新国家皇宫、国家清真寺、高等法院、鬼仔巷巧克力工作坊双飞5日.....10月15/22/29日 3980元

日本-清水寺、富士山五合目、地震体验馆、江之岛电车、镰仓高校站前、镰仓小町通、东京晴空塔、秋叶原动漫街、浅草寺、皇居二重桥、银座、奈良公园、东大寺、心斋桥商业街、道顿堀食街双飞6日 全程四星酒店 特别安排一晚温泉酒店.....10月18/24日 4680元

德法意瑞-布鲁塞尔大广场、市政厅、布鲁塞尔原子塔、撒尿小童雕像、新天鹅堡(外观)、高天鹅堡(外观)、圣马可大教堂、叹息桥、威尼斯总督府、琉森湖、卡佩尔廊桥、八角型塔楼、狮子纪念碑、埃菲尔铁塔(外观)、凯旋门、协和广场、奥斯曼大道四国10日.....10月31日 11月5/14/28日 4999元

俄罗斯-红场、圣瓦西里大教堂(外观)、克里姆林宫、基督救世主大教堂(外观)、列宁墓、冬宫、狮身人面像(外观)、瓦西里岛古港口灯塔(外观)、滴血大教堂(外观)、青铜骑士像、埃尔金岛、彼得保罗要塞、拉托加护、夏宫、涅瓦大街、谢尔盖耶夫小镇、阿尔巴特大街、莫斯科国立大学、二战胜利广场、卡洛明斯克庄园、查里津诺皇家庄园双飞9日.....10月18日 11月22日 5999元

斯里兰卡-尼甘布市、圣玛丽教堂、丹布勒石窟(外观)、狮子岩、米内野生国家公园、马特莱香料园、佛牙寺、康提湖、佩拉德尼亚大学、宝石博物馆、海上火车、科伦坡市区观光7日.10月17/24/31日 5999元