

千年古拳焕新彩

记者 李娟

“嘿，抬腿！哈，出拳……”3月29日，在位于榆次区的一家心意拳武馆内，心意拳第六代直系传人梁晓峰身穿练功服，站在队伍前方，目光如炬地观察着徒孙们的动作。他的声音沉稳有力，时而走近调整学员的姿势：“肩要松，胯要沉，劲从脚底起。”偌大的武馆内喊声阵阵。

这里是梁晓峰徒弟开设的武馆，这样的武馆在我市有近20家。梁晓峰表示，心意拳曾在明清时期随晋商辉煌全中国，后逐渐淡出大众视线。而现在，他和弟子们正在将此古拳法复兴。

“很多人误以为心意拳只是搏击术，实则不然。”梁晓峰介绍，心意拳亦称六合拳，或心意六合拳、形意拳，是我国非物质文化遗产的璀璨瑰宝，也是晋中宝贵的文化财富。古拳谱记载，心意拳为南宋爱国名将岳飞从近战、步战、群战的实际出发所创，至今已有1000多年的历史。

由于心意拳搏杀力极强，宋代以后，历代统治者都对之畏之如虎、噤

若寒蝉，以致元明两朝鲜闻其技。直至明末清初，山西蒲东诸冯人（今山西省永济市）姬际可访师陕西终南山，得遇异人，而授《岳武穆王》拳谱，依法磨炼，方使此拳重现于世，后传于山西祁县戴隆邦。戴隆邦融会贯通，在传承祖传拳艺的基础上集长汇精，始创空前无双的新拳艺，世传为“戴氏心意拳”。心意拳数百年来发扬光大，闻名海内外，成为中国四大拳种之一，2008年5月，国务院将晋中心意拳列入国家级非物质文化遗产名录。

武馆内，学员们正在练习“五行拳”——劈、崩、钻、炮、横。梁晓峰走到一位年轻学员身旁，轻轻按住他的肩膀：“崩拳不是靠手臂发力，而是腰胯带动，劲要整。”说着，他示范了一个标准的崩拳动作，拳风短促有力，却不见丝毫蛮力。

“心意拳讲究‘内动无形’，看似简单的动作，其实蕴含了全身的协调。”梁晓峰解释道，“它不仅是实战技巧，更是一种身心修炼的方式。”在他看

来，心意拳的“心”字尤为重要，不仅改善人的品德，还能培养人的情操。他常对弟子们说：“武艺是方法，道义才是归向。”

梁晓峰表示：“学习心意拳的重要作用体现在两个方面：对个体而言，它是打造和完善自身人格的一种有效途径，在强身健体的过程中，完成心灵和精神的强健，实现身心双修，让人领悟许多人生处世的道理，培养辩证思维，形成求真务实的科学态度；于社会群体而言，中国武术是中国特有文化，是文化品牌之一，是国家形象的代表，具有深厚的文化底蕴，通过武术作为载体进行教育，对传承和弘扬中华优秀传统文化、增强民族认同感和凝聚力都具有重要价值。”

为了更好地弘扬传统武术文化，梁晓峰多年来致力于心意拳的推广工作。他利用工作之余，收集大量古籍，结合自己几十年来的亲身实践，著书立说，编著了80余万字的《中国心意拳行功秘法》，系统介绍了心意拳的基本理论、基本养气方法、实战技击运用和

徒手练习方法。退休后，梁晓峰更是不遗余力地投身于以心意拳、手搏术为主要内容的“武术进校园”“非遗进校园”活动，组织编写教材，进行教师培训，落实教学，并在晋中多所中小学开设心意拳课程。

“孩子们一开始只是觉得好玩，但练久了，精气神都不一样了。”梁晓峰笑着说。在榆次五中的操场上，百余名学生正跟着教练练习心意拳。校长反馈，自从引入武术课程后，学生的专注力和纪律性都有明显提升。

如今，基本每天早晨，梁晓峰都会去我市各公园散步、练拳，偶遇对心意拳感兴趣的拳友，他还为大家普及心意拳，讲解动作要领。偶尔，他也会去徒弟们开设的武馆辅导徒孙们练习心意拳。其弟子数以万计，弟子及再传弟子中有56人在摔跤、散打、自由搏击等领域，先后荣获全国及世界冠军272次，为国家培养武术方面的专业人才作出了突出贡献。

“古拳法需要复兴。”梁晓峰表示，他与弟子们两代传人正在努力。

平遥县开展高层建筑外墙保温材料专项检查

本报讯（记者 武玲芳）切实拧紧高层建筑“安全阀”，3月26日，平遥县消防救援大队深入辖区煤化大楼、丽泽苑二部等人员密集场所，开展高层建筑外墙保温材料安全隐患专项整治行动，以精细化排查为城市披上“防火铠甲”。

此次“安全体检”采取“地毯式”检查模式，检查人员来到煤化大楼、丽泽苑二部等地，重点对外墙保温材料耐火等级、建筑保温材料防火性能等情况进行了全面细致的检查，并要求各场所负责人切实履行消防安全主体责任，加强日常防火巡查和员工消防安全培训，提高员工的消防安全意识和自防自救能力。

“建筑外墙如同城市的‘贴身衣物’，一旦保温材料‘引火上身’，后果不堪设想。”平遥县消防救援大队工作人员赵文俊表示，“各责任单位必须高度重视建筑外墙保温材料消防安全隐患问题。要严格落实定期巡检制度，对墙体保温层展开细致排查，重点检查材料表面是否存在破损、开裂或脱落现象。一旦发现任何安全隐患，应立即启动维修程序，确保隐患早发现、早处置、早消除，切实保障人民群众生命财产安全，共同筑牢高层建筑消防安全防线。”

下一步，平遥县消防救援大队将持续巩固高层建筑消防安全管理工作成果，通过部门协同、社会共治，不断推动高层建筑消防安全管理工作再上新台阶，为群众筑起坚实的安全屏障。



连日来，榆次区森林防火应急分队以实战为标准，定期组织开展业务知识培训、体能技能训练、安全避险及扑火实战演练，全员待命、时刻备战。图为，4月1日，榆次区森林消防应急分队队员正在维护喷水无人机。

记者 杨洋 摄

春日风光好 全民健身“热”

本报讯（记者 张凯鹏）春风拂面，万物复苏。随着气温回暖，不少市民纷纷走出家门，在公园、运动场馆挥洒汗水。在“体重管理”成为热点的这个春天，这些运动场景生动诠释了全民健身理念已深入人心。

早上8点，在市城区晋商公园的广场上，市民李女士身着运动服，正带领学员练习新排练的舞蹈。云手如揽清风，蹬脚似拨流水，绿意盎然间，柔中带刚、行云流水的舞姿诠释着“生命在于运动”的真谛。李女士说，“春暖花开，天气回暖，我们一年四季都来这里跳舞，不仅锻炼身体，还丰富了我们的老年生活，现在我们也经常出去参加比赛，都非常开心。”

与此同时，在玉湖公园的步道上，跑步爱好者们开启了活力晨跑。他们步伐矫健，呼吸着春日清新的空气，尽情享受运动带来的愉悦。公园内的健身器材区也热闹非凡，居民们有序使用各类器械，通过体能锻炼为新一天注入满满元气。对于众多追求健康体重的市民来说，晨跑和器械锻炼已成为日常“必修课”，他们希望通过科学运动获得更好的身体状态。

傍晚时分，走进市城区安宁街一家健身房，跑步机、器械区前满是挥汗如雨的身影，据了解，随着天气转暖，下班后来锻炼的人越来越多。春日的活力不仅在户外绽放，也在这些充满动感的健身空间里延续。

市民张先生说，他目前保持每周2次去健身房、3次去游泳馆，这个运动习惯坚持已久，释放了精神压力，心情更加轻松、愉悦。

在榆次二中附近的一家羽毛球馆，场馆内灯火通明，球拍挥动的声音与欢笑声交织在一起，跃动的身影随处可见。每天的羽毛球之约是市民王先生雷打不动的“解压密码”。市民王先生说，他喜欢打羽毛球，白天在办公室坐了一天，打羽毛球可以活动筋骨，还能认识许多朋友，带来许多欢乐。

“随着全民健身氛围日益浓厚，现在越来越多的人正加入到运动行列，共同描绘健康、活力的美好未来。”王先生说。