



►陈正雷接受媒体采访。(吴佳霖 摄)
▼陈正雷为太极拳爱好者签名。(吴佳霖 摄)



百人太极拳展演(吴佳霖 摄)

陈正雷：“一辈子一套拳，一家人就做这一件事”

●全媒体记者 黄宝琴 泰宁记者站 熊明欢

陈氏太极拳嫡宗传人

“太极拳是依据中华民族传统的太极文化——阳极生阴、阴极生阳、阴阳转换的原理创编，符合大自然运动和人体生理规律的科学运动方式。”陈氏太极拳第十一代嫡宗传人陈正雷在三明接受媒体记者采访时说。11月1日，陈正雷受邀参加了“闽光杯”2024年《八闽大地太极拳健康工程》社区职工太极拳大赛暨第三届太极拳推手功夫锦标赛。

在这期间，陈正雷于“中国太极梦·百城千场公益大讲堂”三明站，作了《以太极拳科学论证，享受人生颐寿延年》为题的公益讲座，向在场的太极拳爱好者们讲述太极理论和拳法。

1949年陈正雷出生于太极拳发源地——河南省温县陈家沟，他自幼跟随伯父陈照丕、堂叔父陈照奎等太极拳宗师习武，深得家传技艺精髓。陈正雷太极功夫纯正，理论研究造诣深厚，是国家级非物质文化遗产代表性传承人，中国武术九段，“中国当代十大武术名师”，被称为“太极四大金刚”之一。

陈正雷第一次来到三明，这里随处可见的绿水青山给他留下了深刻的印象。他说：“三明是一个非常美丽的地方，山好、水好、人更好。这两天我还到了泰宁，那里不仅环境优美，还有丰富的人文资源，在进一步发展旅游

事业方面具有极大潜力。我以后会经常来的。”在陈正雷看来，太极拳不仅是一项武术，更是能改善身心健康的运动方式，它承载着人与自然和谐共处的深厚智慧。

陈正雷说，太极拳分为练形、练意、练气、练心四个层次。其中，练气除了是一种通过练功得到的内气法，还是人体生理现象的自然呼吸法。

三明：适宜练太极拳的地方

作为中国最绿省份的最绿城市，三明森林覆盖率77.12%。来到三明，陈正雷对学员们说：“太极拳讲究呼吸与动作的结合，呼气时把体内的废气、浊气、病气排出去，然后吸收大自然的氧气、氢气、灵气。在高负氧离子的环境中练习，对保养内气能够起到非常好的促进作用，可以起到事半功倍的效果。”

陈正雷指出，太极拳练习适应性广泛，不受场地、服装、器材、时间等条件的限制，是一种简便易学易练的运动，在落实全民健身国家战略、助力健康中国建设方面能够发挥出独特的作用。

“太极拳讲究刚柔相济，快慢相间。练习时，动作要舒展、连绵不断，才能让身体、意念同时得到锻炼。”陈正雷说，“练习太极拳不仅能够强身健体，提高身体素质，更能够培养

人的气质和修养，达到内外兼修的境界。”

坚持不懈弘扬太极拳法

作为中国传统文化的重要组成部分，2020年太极拳被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产名录。陈正雷和他的弟子们一直以来以传播祖国的太极文化为己任，辛勤工作，如今年过七旬的他仍不懈奔走，并把继承发扬光大太极文化作为自己终生奋斗目标。

“一辈子一套拳，一家人就做这一件事。”陈正雷从8岁起练太极拳，20岁走出陈家沟，致力于传播太极拳法。改革开放后，他走出国门，去了60多个国家，布设了100多个教学点，其著作被译成9种文字，广泛发行于国内外。传拳授艺50余年来，以他名字创建的“陈正雷太极体系”现有弟子上千人，再传弟子数万人，遍及世界各地。

“我希望通过自己的努力，让更多人了解太极拳、喜欢太极拳，共同为弘扬中华优秀传统文化贡献自己的一份力量。”陈正雷说。

目前，陈正雷在福建有20多名亲传弟子，这些弟子在各地有很多的学生，他们带动更多的市民参与到当地的全民健身活动中去。“这次比赛，弟子们都带队到三明来，相信这些参赛的运动员都能打出陈氏太极拳的风采，取得好成绩。”陈正雷说。

视窗



郑钦文在赛场上

郑钦文首次入围WTA年终总决赛

11月4日，WTA(国际女子网球协会)年终总决赛紫组第二轮小组赛战罢，中国金花郑钦文以2比1击败哈萨克斯坦选手莱巴金娜，收获总决赛首胜。头号种子萨巴伦卡以两连胜锁定小组头名，郑钦文将与意大利选手保利尼争夺小组第二个出线名额。

在与莱巴金娜的三次交锋中，郑钦文取得首胜。她赛后坦言，和莱巴金娜的交手总是非常艰难。“特别是我在第二盘有过很多机会，但是没能把握。不过我很高兴在决胜盘率先破发，因为我们两个都知道在这样的场地取得破发有多么重要。”

当被问到比赛中最享受的时刻，郑钦文表示，是在决胜盘喊出“Come on(加油)”释放情绪之后。“一旦我在球场上释放了这些能量，状态自然而然就变好了，我也更有动力，球看得更清楚，反应更快。”她说。

最后一轮小组赛，郑钦文和保利尼争夺出线权。“我会专注于下一场比赛，就像平时一样。因为我屏蔽一切，只关注自己和对手的时候，我会打得更好。”过往3次交手，郑钦文对保利尼保持全胜，双方最近一次交手是今年武汉站1/4决赛，郑钦文以2比1胜出。

在收获职业生涯年终总决赛首胜后，郑钦文拿到了200个积分和35万美元奖金。在即时世界排名上，郑钦文以4740分超越4705分的佩古拉来到世界第六(突破第七的个人最佳排名)，她距身前的莱巴金娜还差231分。(来源:新京报)

CBA新科状元谢智杰——“我还可以做得更好”

“邱指导，您是出于哪些方面选择谢智杰的？”在近日山东队主场险胜北控队的赛后新闻发布会上，主教练邱彪被问到这样一个问题。邱彪幽默地回答：“首先他长得帅，第二是因为他有潜力，第三因为他综合各方面都还挺好的。主要还是因为长得帅。”

邱彪口中“长得帅”的谢智杰是今年CBA选秀大会的新科状元，第一年踏入CBA赛场。谢智杰毕业于北京体育大学，作为北体男篮的明星后卫和核心球员，在学校里有着很高的人气。开始征战CBA后，依然会

有很多球迷专程去各地看他的比赛。作为高个子控卫，谢智杰有着出色的控球技术、敏锐的比赛洞察力和组织能力，是中国大学生篮球联赛的佼佼者。他率领北京体育大学队在2023年和2024年连续两年取得全国第三的好成绩。

然而，从校园篮球到职业联赛的跨越，对谢智杰来说并非易事。“毕竟是第一年进入CBA，自己还有很多不足，也在慢慢适应CBA的模式和节奏，还是要多看多学习。我之前从来没有体验过有外援的比赛该怎么打、怎么处理球，这和大学期间是两种完全不同的感觉和强度，得慢慢去适应。”谢智杰说。

谢智杰所在的山东队和他同位置的优秀球员有不少，面临较大的竞争压力，但山东队内氛围不错。谢智杰表示：“无论是训练还是日常比赛中，前辈们经常会提醒我，给我讲解很多东西。”在常规赛前8轮中，谢智杰表现平平，出场时间也不多，只在山东队和宁波队的比赛中获得一定出场时间，拿到了11分。11月1日山东队和北控队的这场焦点战中，邱彪给了谢智杰更多上场时间，他也用实际行动证明了自己“状元”的头衔并非浪得虚名。他出场35分钟，砍下17分，是山东队本土球员的最高分，也是自己进入CBA赛场的最高分。但赛后，对自己有着高要求的谢智杰仍然点明了自己的不足之处，“虽然拿下了比赛，但防守有些细节还是没有做到位，我相信还是可以做得更好。”(黄江惟)



谢智杰(左一)在比赛中上篮。(索向鲁 摄)

快言

中国古代体育如射箭、骑马、武术等，蕴含深厚的文化内涵，与现代奥运精神共鸣，追求更快、更高、更强，并强调团结向上的精神。

当我们目光投向历史长河，中国古代体育运动如璀璨明珠般闪耀着独特的光芒。从射箭、骑马、武术到蹴鞠、秋千、竞渡，每一项运动都承载着不同的文化意义和社会功能。

射箭，在古代被视为重要的技艺。骑马，象征着勇敢和自由，展现了古人对速度与力量的追求。武术，不仅能强身健体，更是一种自我保护和捍卫正义的手段，体现了坚韧不拔的精神。近代霍元甲凭借着高超的武术技艺，打破了外国力士对中国人的轻视，振奋了民族精神。蹴鞠，作为古代的足球运动，充满了竞技性和团队合作精神。秋千，让人们在空中荡漾，享受着自由与欢乐，同时也锻炼了平衡力和勇气。竞渡，则是团结一心、勇往直前的象征，龙舟上的健儿们齐心协力，为共同的目标而奋力划桨。

现代奥运精神强调“更快、更高、更强——更团结”，追求卓越、超越自我、团结友爱。这与中国传统体育运动所蕴含的精神有着异曲同工之妙。人们不断挑战极限，追求更高的体育技艺和境界，正是“更快、更高、更强”的体现。古代体育与现代奥运精神的传承，不仅体现在竞技层面，更体现在人的全面发展上。体育是塑造健全人格、培养优秀品质的重要途径，让体育的光芒承接传统，照亮我们的未来。

传统体育与现代传承

●甘平

体讯

省青少年定向运动锦标赛在大田举办



参赛选手在奔跑找点。

10月25日，2024年福建省青少年定向运动锦标赛暨2025年全运会定向运动比赛选拔赛，在大田县桃源镇举办，来自全省各地的200多名青少年定向运动爱好者参赛。

本次比赛历时3天，项目设置百米定向赛、短距离赛、积分赛和团队赛等。参赛运动员手持指卡，凭借充沛的体能、敏锐的方位感和出色的团队协作能力，展开了精彩纷呈的定向运动比拼。

(大田记者站 罗珍华 通讯员 柯兴攀 张钟宏 文/图)

宁化安远镇举办第二届“村BA”篮球赛

日前，宁化县安远镇举办第二届“村BA”篮球邀请赛，为村民的文体生活送上一道“体育大餐”。比赛采用淘汰制，来自全镇的7支球队参加比赛。赛场上，球员们奋力拼搏，配合默契，充分展现团队协作精神；赛场下，十里八乡赶来的观众热情高涨，感受“村BA”的魅力。

(赖全平 谢光显)

尤溪第四届职工男子篮球赛落幕

10月31日晚，2024年福建省全民健身运动会尤溪县第四届职工男子篮球赛，在县工人文化宫篮球馆圆满落幕。这次比赛分成三个组别，共吸引来自全县各机关、企事业单位53支代表队742名运动员参加。历经23天157场赛事激烈角逐，最终尤溪经济开发区一队、新阳镇工会、教育工会一队代表队分别获得本届赛事元老组、乙组、甲组冠军。

(罗 姬 黄世在)