

苦练太极十余载，不露山水亦峥嵘

记陈氏太极拳传承人陈再邦

■ 记者 杨玉堦



每天早晨,在县体育中心的健身场地上,人们常能看到一位头发斑白、面容慈祥的老人,正带着一批太极拳爱好者在练习。他精神矍铄、身轻如燕,动作内刚外柔、舒展大方,他的脸上虽然布满皱纹,却充满了阳光,根本不像一位75岁的老人……他就是陈氏太极拳第十二代传承人陈再邦。

结缘太极

陈再邦是沃洲镇人,1964年初中毕业后,作为知识青年插队落户到该镇知新村第头自然村,跟同村木匠学艺。他心灵手巧、踏实肯干,很快就成为一名出色的“全科木匠”,小到家具雕花、大到建房盖屋,样样精通,一时声名远播。

1978年,陈再邦通过知青招工,进入县工艺竹编厂担任木模工。出于兴趣爱好,他利用业余时间创作了一件《斗鸡》竹编工艺品并参加上海市进出口公司选样会,精巧的构思和别致的造型一下子吸引了专家的目光。凭借出众技能,陈再邦脱颖而出,从技术员成长为创新车间主任、副厂长,设计制作《老寿星》《孔雀开屏》《天坛》等系列新产品,斩获全国工艺美术品百花奖、省工艺品创新设计奖等多个大奖,个人荣膺县优秀创作设计标兵和“工艺美术师”称号。

1987年,陈再邦调到浙江医药新昌制药厂工作。1989年留职停薪,下海经商,从零开始二次创业,生意做得风生水起,成为小有名气的家具店老板。

2008年退休后,陈再邦将经营权托付给家人,开始享受生活。闲来无事,他常去大佛寺散步,偶遇在大悲阁练拳的初中班主任杨志才老师,首次接触到太极拳。由于年纪大、记性差,腿脚僵硬,他坚持不到两个月就产生了畏难情绪。但最终还是凭借一股不服输的劲头,主动拜师学习瑜伽气功,一年下来效果明显。

拜师学艺

2009年7月,陈再邦慕名来到五马园,向林春媚老师学习陈氏太极拳。由于他练就了扎实的基本功,加上特别能吃苦、肯钻研,进步神速。2012年7月,他报名参加第九届浙江国际传统武术比赛,一举夺得两金一银。

“十年太极不出门”,会打太极拳的人不少,但真正打得好的人却是凤毛麟角。陈再邦说,练习太极拳必须做到内外兼修。为进一步提高技艺,他产生了外出求名师的想法。

太极拳起源于河南省温县陈家沟,太极名家陈正雷是全国十大武术名师、陈氏太极拳第十一代嫡系传人。陈再邦三上陈家沟,一心想拜陈正雷为师。不料,陈正雷的收徒标准极为苛刻,弟子大都是练拳十年以上且开办有武馆,武德高尚。因此直到第六次拜访,陈正雷才破例收下这位高龄学徒。

在名师的悉心调教下,陈再邦如鱼得水、如虎添翼,先后研习了老架一路、二路、新架一路、二路以及太极剑、棍、刀等十几种拳套和内功心法,技艺突飞猛进。他多年如一日,勤学苦练,对每一个动作、每一个招式都认真琢磨、细心体会,往往一个动作就要反复练习上百次。与此同时,他积极参加全国性武术大赛,与各地太极拳友切磋技艺、相互讨教,取得飞跃式进步,先后获得40多枚金牌和全能冠军、最佳运动员等称号。

授徒传承

这些年来,有一个情结始终萦绕在陈再邦心头,那就是不负师父期望,肩负起传承太极拳、弘扬太极文化的使命。

2020年12月,中国太极拳被列入《人类非物质文化遗产代表作名录》。陈再邦告诉记者,太极拳的运动特点是顺应阴阳、有氧运动、以动养生及内外合一,不仅具有突出的健康价值,而且不受场地限制,适合居家或小范围练习。“面对疫情,大家都在寻找适合自己的锻炼方式,若能加入到太极拳练习队伍中,就会使身心得到满足和放松,享受到运动的快乐。”凭着对太极拳的热爱和带领广大太极拳爱好者健身锻炼的满腔热情,从2020年开始,陈再邦走上了教授太极拳的道路,成为陈氏太极文化的传播者。

今年6月,陈再邦带头创办了一家健身馆。他采用“示范模仿”的教学方法,直观地将身法、步法、要领和方法融为一体,做到一招一式、言传身教,使练习者身心双修。针对不同年龄段的学员,他教导大家依据自己的身体条件循序渐进,不要急于求成。有些学员记性不好,总是记不住,他不厌其烦,一遍遍讲解示范,手把手纠正动作,帮助他们尽可能少走弯路,学会太极拳。

陈再邦不顾年事已高,不遗余力地推广传播太极拳的行动感染了很多,越来越多的太极拳爱好者自愿拜入他的门下,加入到锻炼队伍中。如今,每天的练习已成为太极拳队雷打不动的约定。大家聚在一起,身着太极服,伴着舒缓的音乐,神情专注地操练起来,成为新昌山城一道亮丽的风景。

古来存老马,不必取长途。陈再邦说:“作为陈氏太极拳的传承人,我有义务影响更多的人爱上传统文化,爱上太极拳。”

“宋式风雅在书院”研学举行

通讯员 杨阳

8月12日上午,“书香宋韵——宋代文人生活体验”研学活动在县博物馆鼓山书院宋代儒学文化专题馆区举行。20余名学生化身书院学子,开启宋代文化体验之旅。

学生们和讲解员一起书院清幽雅致的环境里缓缓而行,了解新昌史上宋代文化高峰时期的文脉传承,学习科举相关知识,感受科考的艰辛。随后,学生们来到研学室,体验“生活四艺”中最具代表性的点茶和插花,国家一级高级茶艺技师吴玉梅结合短视频向学生们讲述点茶步骤,并进行现场演示。学生们一起体验制作末茶、冲泡点茶和茶百戏,随后学生们开始了斗茶比赛。

三级插花花艺师张苗娟带领学生开展中式插花。在

张苗娟的示范解说下,学生们充分发挥自己的创造力和想象力,用手中的花材创作出一件件充满意境、独具特色的艺术作品。

据悉,本次活动是全省34场“宋韵探博”研学实践活动之一,不仅丰富了学生的暑假生活,也加深了他们对宋代文化的认识,点燃了他们热爱传统文化的火种。

宋韵文化作为中华优秀传统文化的重要组成部分,是具有中国气派和浙江辨识度的重要文化标识。新昌具有深厚的宋韵文化基因,鼓山书院又是新昌宋韵文化的标志。县博物馆作为传播地域特色文化的前沿阵地以及青少年素质教育的“第二课堂”,未来还将进一步利用鼓山书院这一平台,为弘扬宋韵文化,提升我县青少年素养,发挥更大的力量。

科普小贴士

吃完饭不能松裤腰带，不然胃会失去支撑？

真相:吃完饭松一松裤腰带没有太大影响,一些情况下还有好处,反而是勒紧裤腰带对健康不利。

进食前穿紧身裤或佩戴过紧的腰带会导致进食后腹部收缩,对健康影响颇大,严重时会造成胃酸反流(烧心)乃至血压升高。

至于所谓的胃下垂更是无稽之谈。强行穿紧身裤或佩戴过紧的腰带都会导致进食后腹部收紧、增加血压。如果餐后腹部饱胀感强烈,松开腰带反而是更安全、更健康的做法



新昌县科学技术协会

527国道新昌大市聚至嵊州黄泽段工程(新昌段)弃方处置羽林街道金裕村地块弃土资源所有权拍卖公告

受新昌县羽林街道办事处委托,我公司定于2022年8月26日上午9时至11时止(延时除外)在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn/>)对以下标的进行公开拍卖,现将有关事项公告如下:

一、拍卖标的如下:

527国道新昌大市聚至嵊州黄泽段工程(新昌段)弃方处置羽林街道金裕村地块弃土资源所有权,本次开挖资源包含有泥土、宕渣、建筑垃圾等。参考数量约为55764.64立方米,数量有差不影响拍卖成交价。(一切以实际现状为准)

起拍价:1元,竞买保证金:10万元,加价幅度1000元。

二、咨询与看样:

即日起至2022年8月25日16时(工作时间)止接受咨询。看样地址:标的所在地(羽林街道金裕村),咨询电话:13858439395杨先生。

三、竞买登记:

凡具备完全民事行为能力自然人、法人和其他组织均可报名参加竞买(按相关规定受到限制的除外)。

竞买人报名前须缴纳相应的竞买保证金。保证金交款人姓名和竞买人姓名必须一致。

竞买人须于2022年8月25日16:00:00(到账为准)前将竞买保证金缴至以下账户,并在上述时间内在中拍平台上完成注册登录账号报名参加竞买,逾期不接受缴款报名。经过我公司审核确认,竞买人注册账户被激活后方可参加本次竞买。

竞买保证金汇入指定账户:

账户名:新昌县公共资源交易中心保证金专户

开户行:浙江新昌农村商业银行股份有限公司(网银转账名称:浙江省农村信用社)

账号:201000207651188001471

注:竞买保证金必须以银行转账到账为准,不支持现金缴纳和第三方转账(支付宝、微信等方式)。

四、拍卖方式:本次拍卖为无保留价的网络增价拍卖,至少二人报名且有人出价,拍卖结束时出价最高的竞价人则竞买成功。竞买人不足

二人的,则取消该标的拍卖。

五、本次拍卖活动设置延时出价功能,在竞价活动结束前,每最后5分钟如果有竞买人出价,就自动延迟5分钟。本次拍卖加价幅度:1000元或其整数倍。

六、竞买保证金退款:

1.未中拍者的竞买保证金于拍卖结束后三个工作日内由交易中心工作人员发起退款。

2.竞买成交的竞买保证金不抵扣,买受人按规定时间内付清相应款项并提交买卖合同,委托人授权退还后,由拍卖人向县公共资源交易中心出具竞买保证金退款通知书,交易中心收到通知书后在三个工作日内发起退款。

七、拍卖人提供的标的资料仅供竞买人参考。标的以实际现状为准,委托人、拍卖人不承担标的的瑕疵担保责任。竞买人须亲自实地看样,竞买人一旦作出竞买决定,即表明已完全了解,并接受标的的现状和一切已知及未知的瑕疵。

八、标的物所涉及的一切税、费等费用按国

家规定由买卖双方各自承担。具体自行咨询当地有关部门。

九、登录方式介绍:

1.PC电脑端登录:中国拍卖行业协会首页(<http://www.caa123.org.cn/main/index.jsp>)→点击“中拍平台”→点击“拍卖企业”→点击搜索框搜索“浙江知联中兴拍卖有限公司”找到待拍标的。

2.手机APP下载登录:中拍平台APP→点击“搜索框”→点击“拍卖企业”→点击搜索“浙江知联中兴拍卖有限公司”找到待拍标的。

3.请竞买人登录中拍平台页面仔细阅读查看平台相关网络竞价规则及操作流程,中拍平台客服电话:400-898-5988。

十、竞买人在竞价前请务必再仔细阅读本公司发布的竞买须知。其他未尽事宜,请向本公司咨询。

公司咨询电话:13858599373 85133130

浙江知联中兴拍卖有限公司
2022年8月19日