



“寻找草根文化达人”系列报道①

80后王海光想免费教您太极拳

有办公室颈椎病腰椎病肩周炎等综合症的年轻人优先录取



王海光

昨晚，80后小伙王海光发了一条朋友圈，打算免费教太极拳，特别说明的是“有办公室颈椎病腰椎病肩周炎等综合症的年轻人优先录取”。

打太极拳，难道不是广场上叔叔阿姨们的专利吗？“当然不是，现在外地有很多年轻人在打太极拳，除了舒缓减压，改善亚健康症状，坚持下来还能瘦身呢。”

在接触太极拳之前，王海光一度以为自己这辈子和武术不会有什么交集。“想当然地以为那些都只是一介莽夫的爱好了，接触以后，才发现太极是文人的拳术，类似书法，需要用心慢慢参悟，意境深远。”

跟当下的很多年轻人一样，王海光每天有大量的时间坐在办公室，“坐的时间长了，身体很多地方都不舒服，尤其是颈椎腰椎，严重的时候连手脚都会发麻。推拿拔罐也管不了什么用。”2012年，一次偶然的机会，王海光认识了潜心研习太极拳多年的兰师父。抱着试试看的心情，王海

光跟着兰师父打了一段时间的太极拳。“一开始我有一些不适应，专业的太极拳服装也不想穿，觉得又土又难看。”在发现身体的状况有明显的改善之后，这项对时间地点都要要求不高的古老运动，让王海光渐渐着了迷。

后来，王海光又结交了另外一位专业的师父，功夫有了很大的长进。今年8月，王海光打算去焦作参加第八届国际太极拳交流大赛。

上个月，王海光刚搬了家。每天早上在附近公园打太极拳的时候，经常被老年人围观。“过去我们觉得太极拳就

是老年人打的，其实这是一种误解，太极拳老少皆宜，是一项全身性的有氧运动。它分很多种类。老年人在广场上打的通常是杨式太极拳，比较缓慢，效果类似于健身操。还有陈氏太极拳，动作很漂亮，对体能要求也更高，比较适合年轻人。”据了解，太极运动螺旋式的弧形动作，可以让全身的肌肉都参与运动，经过反复缠绕绞转，使得肌肉能拉长到一般运动所不能达到的长度。常年累月如此绞转，一张一弛，使肌肉变得丰满匀称，柔韧而富有弹性。

作为太极拳的受益者，王

海光想把这项运动推荐给更多人，每天早上免费教别人打太极，地点定在月湖公园。“身边的朋友知道我在打太极拳，他们也跟着我打了几次。我想找几个真正对太极拳感兴趣的朋友切磋，既颠覆大家对太极拳的看法，也能帮助他们消除身体上不好的症状。”

如果时间实在有限，王海光推荐了一款适合夏天的健身气功《八段锦》。“在网上可以找到视频。运动量不大，只有8个动作，上下午各做一次，健身效果很好。”

记者 林昱
图片由受访者提供

关爱肿瘤病友

1440元灵芝孢子胶囊免费申领!

- 申领条件：2013年3月1日后确诊的肿瘤病友。
 - 申领内容：破壁灵芝孢子胶囊(100粒装)3瓶(市场零售价1440元)。
 - 注意事项：(1)每位肿瘤病友终生限领一次，不重复赠送。(2)领取时请携带个人病历资料及身份证明。(3)领取前请务必电话预约，我们将在本月指定时间统一办理，谢谢配合。
- 申领热线：(0574) 87237115 87237117

万达旅业 WANDA TOURISM | **EB 完美旅游** | **旅游 TRAVEL 就在万达**

旅游热线：0574/88397777
地址：宁波市鄞州南部商务区天智巷75弄(布利杰大厦后面)万达旅业

暑期特惠 放假有礼 凭中/高考准考证来万达门店报名即可享受以下优惠：

欧美澳新 / 1000 日本 / 800 东南亚 / 300 港澳 / 200 国内 / 200 (名额有限，早订早得)

欧美澳新

- ③ 澳新+凯恩斯+墨尔本12日游 报名立减1000
7月2日 16999 8月5日 19499
宁波出发 不走回头路！名校巡礼+墨尔本大学+悉尼大学
“童话之地”凯恩斯/“阳光海岸”小镇；“世界第八大奇观”大堡礁1日游；
“蓝色海岸线”黄金海岸+冲浪+潜水+爱琴海夜场；悉尼黄金海岸...
- ③ 澳大利亚新西兰11天 宁波出发 8月8日 16500
“世界上最美丽的地方”新西兰；墨尔本-大洋路(壮观海岸线/十二使徒+伦敦桥)；新西兰南岛-罗托鲁瓦(毛利文化)；爱琴海夜场
- ③ 法国意大利2国12天 7月15日 15500
浪漫薰衣草：在普罗旺斯薰衣草田徜徉，徜徉在薰衣草田
- ③ 法意瑞德4国10天 8月1日 14500
- ③ 美国西海岸/旧金山/夏威夷10天 8月6日 20900

日本

暑假日本High翻天 团团自组

- ③ 孩子亲子游吧·日本本州亲子6日游 暑期推荐
7月12/19日 8月2/16/23日 7599 8月9日 7999
宁波直飞，日本未来科学馆/富士山乐园，半天自由活动DIY
- ③ 夏日物语·日本本州半自由行7日游
7月3/10(二) 7月31日 8月21日 7999 8月7日 8399
宁波直飞，东京 两天自由活动，性价比高，报名火爆
- ③ 杰杰古都·日本本州双古都7日游
7月17日 7999 8月28日 6999
独家安排京都/奈良双古都，更有富士山乐园和半天自由活动

东南亚

新加坡/泰国/马来西亚/柬埔寨

- ③ 新加坡一地5日纯玩游
宁波直飞 7月~8月 每周 5299
- ③ 新加坡一地6日亲子纯玩游 暑假大手拉小手
7月16/18/23/25/30日 8月1/6/13/15/20/22/29日 7499
5晚五星酒店，2天自由活动，宁波直飞
南洋理工大学交流馆/植物园/牛车水/小坡/乌节路...
- ③ 新加坡自由行5日游 “美出新意” 7月14日 6799
7晚五星级 7晚1区五星；赠1张国际机票+300元购物消费券(2人)；美新加坡团队签证 领队服务送出境
- ③ 亲子泰国6日游 全程无自费 当地导游 亲子世界主题乐园
7月2/5/7/12/15/17/25/28日 8月2/4/7/12/14/17/22/25/27日 4199
海豚表演/热带水果园/龙岛/办螃蟹/拍婚纱照/芭提雅古城
- ③ 尊悦泰国6日游 7月15/25日 8月5/15日 3999
独家 13晚入住豪华酒店(片光岛)，1晚1酒店
月光岛水上活动全部免费(水上摩托/香蕉船/潜水/浮潜等)；
烤乳猪午餐+海鲜餐；赠“水果沙拉吧”；两晚推夜宵.....
- ③ 智选吴哥一地5日游 吴哥二期 四星酒店 天天自由活动
7月15/22/29日 8月5/12/19/26日 4599
- ③ 新醉美巴厘岛5晚6日游 亲子纯玩游
宁波直飞 全程跟团+国际航班 7月26日 8月9/23日 7199
- ③ 越南芽庄半自助4晚5日游 以下价格已无其他费用
7月10/14/18/22/26/30日 8月3/7/11/15日
海边当地四星 海边当地五星 海边国际五星
5399 5999 6999

+299元/人 报名珍珠岛一日游买二送一(12周岁以下儿童)包含珍珠岛门票/岛上项目有游乐场/水上乐园/水族馆/4D电影

台湾

- ③ 台湾8日环岛游 (台湾福头起) 无购物限制
7月8/15/22/29日 8月5/12/19/26日 3299
1. 台湾也可以说走就走(提前7个工作日申请通行证+材料)
2. 赠送苏花公路自驾车，避开危险路段，减轻旅途疲劳！
3. 福建平潭往返，2.5小时穿越台湾海峡，直达台湾！
- ③ 2015·台湾游 9月/11月/12月 1699
含往返机票+台费+台湾入台证费用
- ③ 台湾精致旅游 2015年7/8月 2016年2月 2599
含往返机票+11晚酒店+台费+入台证+台北一日游(故宫/国父纪念馆/中山纪念馆/101大楼/中正纪念馆/总统府)

国内线

张家界/袁家界/杨家界/金鞭溪/凤凰古城双飞

- ③ 张家界/袁家界/杨家界/金鞭溪/凤凰古城双飞
4日游 7月2日 2350 7月9/16/23/30日 2650
5日游 7月5日 2350 7月12/19/26日 2650
宁波直飞 张家界“健康呼吸之旅”
免去长时间转机/转车，从家门到机场出发