

功夫郑州 奇遇记 系列报道

坚持与传承！36载练太极

本报记者 任思领 刘德华 文/图

每天清晨6点，他都会在新密市体育场内与众多队员一起练习太极拳。这样的场景，已经持续了30多年，风雨不改。他就是新密市陈氏太极拳研究会会长兼总教练，同时也是西安市陈氏太极拳研究会副会长韩平杰。随着对太极拳的理解不断深入，他开始参悟太极拳中蕴含的哲理，并推动太极拳普及发展，让更多人参与进来。

韩平杰的习武之路具有很大的偶然性。1989年，正在读大学的韩平杰在下课后听到楼上传来“嘭嘭”的声音，他很好奇，于是便循着声音找去。原来，有人正在练习太极拳。年少时的韩平杰喜欢各项运动，也受到电影《少林寺》的影响，这让他对武术产生了浓厚兴趣，而眼前太极拳的一招一式更深深地吸引了他。于是，他便上前询问正在教拳的师傅陈全忠自己能否跟着一起练拳。得到肯定的答复后，韩平杰就此开始了自己的习武之路。

跟着师傅学了半年后，由于工作原因，韩平杰不得不离开。但对武术的热爱让他一直放不下太极拳，于是他便在工作之余一直坚持练习太极拳，这一练就是36年。“当时只是好奇，没想到这一练起来就放不下了。”



韩平杰正在练习太极拳

工作之余，韩平杰并没有停止对太极拳的探索。他按照大学时老师所教授的套路，开始了艰苦的练习。随着时间的推移，他的身体也明显变好，这让他有了研究太极拳的想法。

为了更好地理解太极拳的内涵，韩平杰在空闲时间阅读了大量的太极拳理论书籍，并深入研究中国传统文化。他逐渐认识到，太极拳不仅是一项武术运动，更是一种文化符号。为了进一步提升自己

的理解，他走访了陈家沟、武当山等太极拳的发源地，与众多太极拳大师交流心得。在这个过程中，他对太极拳的哲理有了更清晰的认识。

韩平杰认为，太极拳是一种载体，它与中国传统文化相辅相成，交相辉映。太极拳承载着中国传统文化的精髓，同时也成为习练者的精神寄托和健康保障。这便是“拳以载道，道以拳显”的深刻内涵。

在不断地练习与参悟中，韩平杰认为太极拳不应该仅仅局限于小众群体。它应该成为一种全民参与的强身健体方式。为此，他在自己所习练的太极拳招式上进行创新，将原来繁杂的套路招式简单化，在保证太极拳本身特色的情况下加入自己的理解，编出一套更适合普通人练习的太极拳。

在此基础上，韩平杰自己拍摄教学视频，让喜欢太极拳的人可以更容易地练习。此外，韩平杰还组织太极拳进社区、进乡镇。

在韩平杰看来，太极拳的传承离不开年轻人，他们是未来传承的希望。他希望通过自己的努力，让太极拳惠及更多人，同时吸引更多的年轻人加入，将这一传统文化传承下去。

防灾减灾 安全你我

我省将迎来寒潮天气 设施蔬菜需加强防范

本报讯(记者 赵冬)昨日，记者从河南省农业农村厅获悉，据气象部门预测，预计1月24日至27日，我省将遭遇寒潮天气，带来大范围雨雪和大风降温，此次寒潮天气将对我省设施蔬菜生产造成影响。

对此专家研判分析，当前设施蔬菜主要是温室一大茬生产，早春茬设施生产处于育苗移栽阶段，局地极端雨雪寒潮天气易造成设施蔬菜发生雪灾和低温冻害，提醒广大菜农时刻关注天气预报，提前做好防范准备，具体措施有：

加固棚室，提前修补破损棚膜，紧固压膜线，并在老旧棚室增设立杆支撑，及时清除积雪，确保棚室安全；加强保温，棚室外覆盖保温被等材料，并加盖一层塑料薄膜，形成多层覆盖，以提高保温效果；适时加温，准备好加温风机、应急增温燃料块等辅助加温物品，以应对寒潮；增加光照，及时清理棚膜上的雾滴、灰尘，必要时使用植物生长灯、LED灯等进行补充；适度施肥，增施有机肥和中、微量元素肥料，提高植株抗逆性，避免施用速效氮肥；控制浇水，低温期尽量不浇水，以免降低地温；合理通风，在保证棚室温度的前提下，正常揭盖保温被，降低棚内湿度；预防病害，选晴好天气对蔬菜进行喷药预防，选用烟雾剂和粉尘法防治病虫害，以减少棚内湿度。

业内代表齐聚一堂

交流短视频 拍摄基地发展路径

本报讯(记者 武建玲)1月22日，河南短视频拍摄基地发展座谈会在上街区举行。众多业内代表齐聚一堂，研讨交流河南短视频拍摄基地的发展路径，为推动全省短视频产业的高质量发展建言献策。

与会人员参观了上街机场、鲲鹏通航等处，并不时交流这些场景在短视频拍摄中的潜在价值。随后举行的座谈会上，与会人员围绕短视频产业发展各抒己见：推动拍摄设备共享，降低创作者的硬件成本；搭建人才交流平台，促进专业人才的互动与成长；整合剧本资源，打造优质内容的“素材宝库”……与会人员表示，将发挥优势，共同促进短视频作品质量的提升，打造更多优质微短剧。

结合当地实际，大家建议上街区充分利用机场、老厂区、方顶驿、五云山等独特资源优势，拓宽创作思路，实现错位发展；为短视频拍摄提供优质服务，完善包括食宿、服装、道具等在内的配套设施，营造良好的营商环境，促进产业协同发展。

当日，上街区视听行业协会、上街区视听产业孵化园正式揭牌，上街区首期短剧人才孵化培训班也于当日开班。

金水区启动建设 新就业群体友好城市

本报讯 近日，金水区建设新就业群体友好城市启动仪式暨杜岭街道“最美”系列典型选树活动在天河大酒店举办。市、区两级社会工作部、杜岭街道主要领导以及郑州市外卖配送行业党委、交通运输行业党委、快递行业党委等有关部门负责人一起为活动升温暖场，为新就业群体喝彩加油。

活动现场为“最美外卖配送员”“最美快递员”“最美网约车司机”“最美共享单车运维员”颁发奖杯，对新就业群体“友好食堂”进行了授牌，并为新就业群体代表颁发了“流动网格员”聘书，送出暖“新”大礼包。

新就业群体作为城市发展新兴力量，已成为城市运转不可或缺的一环，启动友好城市建设，是金水对新就业群体的郑重承诺，更是打造更具温度与活力城区的关键一步。

据了解，金水区将秉承“先把服务做进去，再把作用带出来”的工作理念，聚焦新就业群体“急难愁盼”，高效回应新就业群体“三顿饭”、劳动保险、利益诉求、“一老一小”“一床一房”等共性需求，持续把新就业群体凝聚服务工作做深做细做实，织密“暖心友好网络”，聚力推动“以服务换服务、以服务促治理”，实现文明成果人人共享的新图景，让新就业群体逐步从“服务者”华丽转身为“治理者”，成为推动基层治理的新引擎，为金水高质量发展注入新的活力。

活动现场还设置了“微心愿”征集区，新就业群体代表纷纷在“微心愿”征集区留下自己的心愿诉求，区委社会工作部将动员多元力量，让一个个“微心愿”变成一件件“微实事”，积极回应新就业群体关切问题，实现服务新就业群体“零距离”。

(贺贤喜 张硕 台平)

“村晚”贺新春 唱响幸福年

本报讯(记者 董茜)为营造浓厚的节日氛围，弘扬传统文化，日前，郑州经开区潮河办事处海马社区举行春晚文艺汇演活动，现场热闹非凡。活动由海马社区联合曹营、曹古寺、王土明三个村改居社区培育的老年歌舞团、戏曲小品团队、健身走队等16支充满活力的社区社会组织“倾情奉献”，社区居民自编自导的节目，喜迎新春佳节。

晚会在气势磅礴的开场鼓《精忠报国》中拉开帷幕，激昂的鼓声瞬间点燃了现场气氛。大合唱《我和我的祖国》，居民们用深情的歌声抒发对祖国的热爱；三句半《社区融合好》，以幽默风趣的语言，讲述了网格融合后社区的新变化、新发展……一个个“明星”走上舞台，欢快优美的旋律、热情洋溢的笑脸、活力四射的舞蹈感染着现场每一位观众。

“我们节目编排的灵感都来自于日常生活，都说幸福的生活歌儿来唱，我们就是要展现出来，让大家聚人气更聚人心。”参演居民王女士说。

新春晚会，不仅是一场视听盛宴，更是社区社会组织力量的有力见证。它们就像一条条纽带，将社区居民紧密相连，形成共建、共治、共享的良好社区治理格局，为社区发展注入源源不断的活力。

福联进山村 福气送到家

本报讯(记者 郭涛)昨日，新密市白寨镇高庙村一片喜气洋洋，新密市纪委监委驻村工作队联合新密市书法家协会为村民们举办了一场“写福联、送福联”活动，将新春的祝福送到村民家中。

活动现场，村党群服务中心格外热闹，10多位书法家一大早就怀揣文房四宝，来到会议室，长桌排开，红纸高叠。书法家们挥毫泼墨，潇洒走笔，写出一副副寓意欢乐吉祥、和睦相处及美好祝愿的对联。尤其是各种字体的“福”字刚劲洒脱，富贵喜气，很受群众欢迎。有几个“福”字端正，体态丰满，很受老年人青睐，不少老年人排队等待领取。“写福联、送福联不仅能弘扬中华民族传统文化、活跃广大群众的精神生活，也营造了一派红火火的新年氛围。只要大家喜爱，如果今天没拿到合适的对联，过两天我写了送过来。”面对热情的村民，新密市书协副主席李怀东说。

为了表达对村里80岁以上老人的祝愿，新密市纪委监委驻村工作队队员们逐一上门送春联。听说要送祝福，陈保仙老太太早早地站在大门口。接过“福”，她笑得合不拢嘴。

据了解，近千名群众参加了活动，共送出春联600余副。“书法艺术陶冶了群众情操，丰富了全村文化生活，上门送春联给农户带去了真诚祝福，俺村今年的春节也更有意义。”说起这次活动，高庙村党总支书记陈贺脸上满是喜悦。

三部沉浸式VR体验作品今日亮相

本报讯(记者 李居正)从大河村遗址博物馆遗址厅旁的原始部落VR虚拟体验，到郑州博物馆AR眼镜智慧导览，近年来，随着虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术的发展，先进技术应用逐渐从“技术科普”走入人们的现实生活。1月22日，记者来到位于郑州市西太康路新田360广场，在三楼山海美术馆看到忙碌的工作人员正在组装、调试、走线，为次日即将开启的VR沉浸式大空间体验做最后的冲刺准备——进入2025年以来，由郑州多家公共文化场馆领衔落地的沉浸式VR体验项目，或将开启郑州“头戴眼镜，穿越时空”的体验元年。

1月18日，郑州美术馆联合中国广电共同打造的VR沉浸式体验项目《玄鸟生商》在美术馆新馆3层展厅正式上线，第一波前来体验的市民在静谧大厅中踱步摸索，感受着两千多年前殷商时期人们的生产生活，无论是占卜祭祀还是青铜器铸造，沉浸式观看让参与者对那段古老历史与社会风俗有了直观而深入的了解。

无独有偶，郑州市西太康路新田360广场三楼山海美术馆，工作人员正在为次日即将开启的VR沉浸式大空间体验做最后的冲刺准备。据该美术馆有关工作人员介绍，包括《消逝的法老》《寻唐记》《火星探险》在内的三部沉浸式VR体验作品，今日将与广大市民朋友见面。

“能够在郑州这样一个内陆城市，引进沿海地区先进的文旅体验项目，这是一次很好的契机与尝试。”山海美术馆馆长姜山告诉记者，先进科技赋能传统文化是当下的文旅文创融合发展的重要方向，郑州市作为一个历史悠久、文化底蕴深厚的城市，不但具

有广阔的消费市场，还有着商都遗址、少林功夫、唐宫夜宴等文化IP，创作土壤同样十分优越，这都是VR体验项目能够在此生根发芽的原因。

与此同时，位于花园路5号的河南省新华书店也在积极筹备这场VR沉浸式大空间体验项目落地，并将于1月23日与山海美术馆一同向市民开放，这将意味着在2025年的第一个月，郑州便拥有了三处大空间、沉浸式的VR项目体验点。

奔跑跳跃，穿越历史，光影交错，虚拟现实。如今，在数字科技与传统文化产品相结合的浪潮中，智能终端、虚拟现实、人机交互等技术的应用，逐渐成为新质生产力推动文化产业高质量发展的突破口，在改变市民休闲娱乐生活的同时，也将优秀历史文化浸润人们心田。



昨日，惠济区新城街道办事处文运社区联合辖区地铁7号线东赵中心站、4号线张家村站、郑州公交第二运营公司五车队，精心组织辖区春天里幼儿园师生开展“地铁里的安全课 助力幼儿迎新春”活动，为孩子们上了一堂生动的乘车安全知识课，送上了一份特别的新年“安全大礼包”。
本报记者 张国庆 摄

网格服务心连心 多彩活动迎新春

本报讯(记者 孙志刚 通讯员 王银平 李彦平 刘宇婧)为弘扬中华优秀传统文化，营造春节喜庆祥和氛围。昨日，中原区林山寨街道百花社区新时代文明实践站联合辖区共建单位郑州市人大常委会机关开展“巳巳如意 暖情共筑”喜迎新春系列活动。

在写春联现场，喜庆热闹，居民群众沉浸在传统文化活动的浓厚氛围中。百花社区特别邀请了专属网格员、新阶层人士志愿者、共建单位书法爱好者，现场挥毫泼墨为居民义写春联。一副副饱含新春祝福和美好寓意的春联，表达了对广大人民群众美好生活的愿景。看着春联写好，居民高兴地接过来，脸上洋溢着幸福的笑容。喜欢书法的老人和小朋友们也踊跃参与到写春联的行列，他们手持毛笔，认真书写，体验了一把传统书法的魅力。

网格员和共建单位的志愿者还到孤寡老人、独居老人的家中，为他们送上小年的饺子和新年春联，传递党和政府的温暖。社区网格员还为街头奔波的快递小哥送上热气腾腾的饺子：“你们辛苦了，新年快乐！”接过饺子，快递小哥感动得热泪盈眶。

本次活动的开展，不仅丰富了居民的文化生活，还增强了社区凝聚力，传递了温情与关爱，增进了邻里情感，充分体现了“五星支部”建设的精神内涵。百花社区党委负责人表示，将持续通过深化党建引领网格化基层治理工作，多方联动、网格连心、服务共为，不断提升居民群众的获得感、幸福感、安全感。

郑州方特两大春节主题系列活动开启



本报(记者 卢文军 通讯员 孟晶晶 毕琼宇 文/图)看非遗花灯、民俗俗艺、赏璀璨烟花、赴冰雪狂欢……郑州方特旅游度假区“奇幻中国年”“方特童话冰雪节”两大春节主题系列活动现已全面开启，众多丰富多彩的新春体验将

让广大游客在欢乐游园的同时，沉浸式感受乐园里的浓浓年味！(如图)

在郑州方特梦幻王国，“奇幻中国年”春节系列活动将持续至2月16日。活动期间，乐园将围绕“民俗”“年味”等元素，联合非遗

花灯匠人精心打造“十二生肖”“吉祥中国”“荷花”等多组巨型奇幻花灯。同时，推出新春烟花秀、飞天凤凰秀、新春巡游、变脸喷火等精彩演艺，为游客打造集非遗花灯、民俗互动、新春市集于一体的综合性佳节盛宴，让游客在乐园全方位感受春节的文化魅力。

漫步园区，各色花灯璀璨夺目，一步一景，惟妙惟肖。游客置身其中，年的“味道”扑面而来。在观赏花灯、畅玩项目的同时，游客还能参与打年兽、投壶、钓福气等众多民俗互动游戏，收集新春福糖兑换惊喜礼物。此外，非遗鱼灯、龙凤花鸟字、糖人糖画等年俗技艺也将在乐园齐齐登场，方寸之间尽显非遗魅力。

在郑州方特欢乐世界，专为年轻群体打造的“方特童话冰雪节”浪漫来袭。在春节年味的加持下，充分融入浪漫雪景、城堡烟花、颜值嘉宾、非遗表演等环节，为游客带来了一场别开生面的新春盛宴。

走访企业问需求 精准服务促发展

本报讯(记者 孙志刚 通讯员 张振国)为深入推进“万人助万企”活动，日前，中原区棉纺路街道方圆经纬社区组织开展“企业大走访”，上门问需，主动帮扶，为企业排忧解难。

在走访活动中，方圆经纬社区“全员参与，责任到人，全流程服务”。结合辖区沿街商户多、小区居民楼分布复杂等情况，把小微企业、批发、零售行业列为重点服务对象。以网格为依托，分包企业。

在走访中，与企业负责人面对面交流，了解企业经营情况，重点聆听企业在发展过程中的困难，并详细记录他们在资金、人才、市场、政策等方面的具体需求，记好台账，为进一步服务做好准备。同时，方圆经纬社区还向企业宣传了创业补贴、办税政策等惠企政策，帮助企业更好地理解政策、运用政策、享受政策。

方圆经纬社区负责人表示，将持续深化与辖区企业沟通合作，不断创新企业服务机制，坚持“有求必应、无事不扰、有诺必践”的宗旨，当好政策的“宣传员”和企业发展的“服务员”，为促进辖区企业高质量发展保驾护航。