

传统拳术助力全民健身

在漯河的全民健身队伍中，一直不缺乏习武人的身影，他们的功夫给健身爱好者们带来了动力，李洳波老人是其中最令人神往的健身“明星”。李洳波是国家级非物质文化遗产心意六合拳的传承人。李洳波说，过去心意六合拳宁肯失传也不外传，现在要积极推广，弘扬传统武术的同时，让更多人接触并学习到这种拳术，强身健体。

□文/图 本报记者 杨光



李洳波(右一)在教学生练拳。

李洳波老人(右二)在指导练习心意六合拳。

1 练习者认可心意六合拳的健身作用

5月30日上午，记者来到李洳波家中采访时，他刚健身归来，还穿着练功服。虽然已经60多岁，但李洳波老人身体健康，目光有神，动作麻利，与中年人没什么差别。谈起最近的打算，李老告诉记者，目前正在推广心意六合拳进校园的活动，让更多的孩子在课余时间都能练习。

“我们这个活动已经推广几年时间了，最初在漯河职业技术学院推广，现在一些中小学也加入进来，其中六所学校已经成为传承基地。”李洳波说，在漯河四高、向阳小学等院校开展的进校园活动很不错，学生们都很喜欢。

交谈中记者还了解到，在沙澧公园内，每天都有人练习心意六合拳，这些人中有些是我市一家餐饮公司的员工，他们每天早上都会来这里练习心意六合拳。其中一位员工告诉记者，餐饮公司的老板特别喜欢心意六合拳，就要求员工们训练。“不过通过一段练习，身体确实好多了，我们对此也很感兴趣了。”他表示，传统武术确实有其独到的健身作用。

2 联系各地心意六合拳传承人推广拳法

心意六合拳在2008年被文化部批准为第二批国家级非物质文化遗产。对于这项殊荣，李洳波很感慨，他介绍说心意六合拳有两个分支，都是通过宗教进行秘传，即便失传也不传外人，这也导致传播速度很慢，一些老拳师功夫很好，但他们的后代不喜欢，最终导致功夫失传。

“1999年我去外地参加其他拳种的活动，发现人家推广活动做的很好，把自己的拳种进行广泛普及，成为全民健身运动的一部分。回到漯河后，我也在思考如何推广濒临绝境的心意六合拳。”李洳波最终

在国内联系到50多名心意拳传承人，1999年还在漯河进行了首届心意六合拳的交流大会。2000年又召开了一次全国交流大会，这次来了400多人，其中还有来自新西兰、加拿大等国家的心意六合拳爱好者，这次活动也最终打破了心意六合拳推广的封闭局面。

在漯河，除了李洳波亲自传授，他的弟子们也积极推广传授心意六合拳，市区就有不少训练点。赵振选是李洳波的弟子，他招收了20多位徒弟，每年暑假还给放假的孩子们授课。

3 传统武术有很深的文化内涵

近年来全民健身运动越来越火，每过一段时间都会有新的健身方式出现。“各种健身操舞更新速度很快，健身者学的很杂，说明大家接受新事物的能力很快，也说明这些健身操舞编排简单易学，但我感觉传统锻炼方式有自己的特长。”李洳波说，传统武学有很深的文化内涵，基本动作不能改变，学习传统的东西首先是继承了传统文化。心意拳讲究“四稍”，牙为骨稍，舌为肉稍，甲为筋稍，发为血稍，这是组成人体的各个部分，在训练中通过练功调动周身各个部分，像中医一样对身体进行调理，带动心、意、气、力这些无形的东西，起到强身健体的作用。

“我的祖师活了93岁，我的老师活到98岁，这些老年人能活这么长时间不容易，但很多练拳者都长寿，这也能证明心意六合拳有养生健身的作用，简单的蹦蹦跳跳是无法比的。”李洳波说，古人能文能武者很多，现在的人则很少习武。一些小学生通过习武训练，心理素质有所增强，不但学习了些礼仪知识，还增强了身体素质，在近年中招考试中，不少学生体育成绩都能考满分。

李洳波告诉记者，他也在和一些出版社结合，准备把心意六合拳整理成教材，供孩子们使用。

体育播报

国际田联竞走挑战赛 王镇刘虹双双摘金

北京时间5月29日，在西班牙拉科鲁尼亚进行的国际田联竞走挑战赛上，中国选手延续着优异的表现，王镇和刘虹分别夺得男、女20公里竞走比赛的冠军。

由于开赛前下了雨，所以赛道有些潮湿，对选手也造成了一定影响。中国女子二人组合刘虹和切阳什姐总体出色，刘虹以1小时27分43秒的成绩完赛，排名第一，也延续着本年度的不败纪录。切阳什姐落后刘虹47秒夺得亚军。

刘虹已连续三次在拉科鲁尼亚站夺冠，也是职业生涯在这里第四次封后，这一成就仅次于俄罗斯名将叶莲娜·尼古拉耶娃，她曾在这里五夺冠军。去年刘虹在这里创造了1小时24分38秒的世界纪录。刘虹对本次表现表示满意：“很高兴在这里能够取得三连冠，期待在里约自己可以有更好发挥。”

在男子20公里竞走比赛中，中国选手王镇以1小时20分17秒的成绩夺冠。 晚综

欧冠决赛夜 12名皇马球迷遇袭身亡

北京时间5月30日，据西班牙媒体《马卡报》称，伊拉克一个皇马球迷组织在观看欧冠决赛时，4名全副武装的恐怖分子对正在看球的一众皇马球迷进行机枪扫射，造成12人死亡，至少8人重伤。当时正在看球的皇马球迷属于当地的皇马球迷俱乐部，该协会主席接受采访时说：“（恐怖袭击）发生在加时赛下半场结束，点球大战开始前，当地时间的半夜（北京时间凌晨5点）。”

据悉，参与恐怖袭击的4名歹徒当时顺利逃脱，伊拉克当局认为这是一起由极端组织“伊斯兰国”（ISIS）策划的袭击事件，在该组织看来，足球是一项“反穆斯林”的活动。按照《阿斯报》的说法，目前还没有任何组织宣布对本次袭击负责。

本月早些时候，在伊拉克另一个城市萨马拉，同样发生过针对皇马球迷的恐怖袭击，造成16人死亡，与此次事发地点相距不到100公里。 晚综



法国欧洲杯 给你不一样的体验

还有两周时间，2016法国欧洲杯就来了。对于球迷来说，将可能有一个不太一样的欧洲杯体验。今年的欧洲杯扩军为24支球队，多了诸如威尔士、冰岛之类的新面孔。最重要的是，今年南美足联也插一脚，百年美洲杯的比赛时间居然和欧洲杯大多数时间重合，夜以继日，球迷们还顶得住吗？

扩军 新军中能否产生“黑马”

球迷心中，欧洲杯成色一向超过世界杯，因为极少有滥竽充数的球队。这届欧洲杯扩军到24支球队后，“死亡之组”首先就烟消云散。上届欧洲杯，德国、荷兰、丹麦和葡萄牙同组，被球迷戏称为“欧洲杯最后的死亡之组”，今年这样的组合确实看不到了。

本届赛事，阿尔巴尼亚、冰岛、北爱尔兰、斯洛伐克、威尔士此前从没有参加过欧洲杯决赛阶段比赛，奥地利、乌克兰仅作为东道主参加过1次欧洲杯。扩军无非利益使然，但今年的新面孔也并非全都是鱼腩。威尔士在小组赛直接PK掉波黑，冰岛更是在捷克、土耳其、荷兰的夹击中拿到小组第二，事实证明他们有与强队过招的能力。

有意思的是，欧洲杯有个“黑马定

律”，每12年就会诞生一支进入决赛的黑马，1968年的南斯拉夫、1980年的比利时、1992年的丹麦、2004年的希腊，如今又是一个12年，这些新军中会产生黑马吗？

鹰眼 门线技术和门线裁判互补

继巴西世界杯后，法国欧洲杯也将采用鹰眼技术来辅助门线判罚，这无疑也是一项重大变革。

鹰眼技术将有7部摄像机对球门进行监控，通过软件来追踪皮球路线，能在1秒内做出球是否整体越过门线的判断，并将结果发送到裁判的手表上。不过，尽管有这一辅助措施，法国欧洲杯仍会保持门线裁判。

欧足联官员科里纳对此说：“门线技术和门线裁判可以互补，门线裁判的主要任务不是决定球是否越过门线，他们要监视禁区

内发生的所有行为，帮助主裁判做出正确的判罚。”

赛程 白天美洲杯晚上欧洲杯

2016年是南美足联成立100周年的纪念年，南美足联决定专门设立百年美洲杯来庆祝。美洲杯已举办44届，如今在百年美洲杯上，这项赛事终于涵盖了北中美及加勒比地区球队。今年没有世界杯，但两项传统大赛却来了一次“百年握手”：欧洲杯将与百年纪念版美洲杯不期而遇。今年美洲杯的时间为6月3日至6月26日，而欧洲杯比赛时间为6月11日至7月11日。两项大赛有近20天的赛程重合期。

届时，美洲杯的比赛将在北京时间白天比赛，而欧洲杯将在晚上开球，从早到晚，球迷是幸福还是无语呢？ 据《信息时报》

图说体育



为推动审计系统健身活动深入开展，丰富基层文体活动。5月24日至26日，2016年度河南省审计系统羽毛球比赛（漯河赛区）在市中心举行。来自许昌等6个省辖市和汝州等4个省直管县的90多名运动员参加了五个项目的角逐。我市审计系统获得男子单打冠军。图为我市审计系统代表队正在比赛中。 史海群 吴杰 摄