藤球转动新太极

◎洪涛

每个人手里捧着个球，整齐划一地做动作，这是每天早上在贵阳筑城广场上都能看到的晨练项目。这种运动看上去挺有意思：一会儿用球在身上来回滚动，一会儿像是京剧中出场亮相，一会儿又随着音乐翩然起舞。

仔细看看，这步法，这手势，还真像太极，要说不同，就是手里多了个球。这个球用贵州特产的藤、竹编制，包含8根经条，5根纬条，很像太极八卦五行。

这项运动的编创者刘德荣，今年79岁，他是中国首批国家级社会体育指导员，一直致力于太极拳的教授与普及，但是在教学的过程中，他发现太极的某个精髓动作，把很多人拦在了门外。

练太极讲究的是任何动作都呈抱球状，不过，怎么抱，都是虚拟地抱，难以符合规格。于是，刘德荣就设计、制作出藤球，让学员有了实实在在的“抱球”感觉。藤球经纬交叉的地方，都有藤条编的一个小节，而这个小节在接触身体时，会有一种按压感。

用球在身体上做旋转按摩，这是在传统太极拳基础上的创新，刘德荣给这套新功法起名叫做太极藤球功。

藤球的“肚子”里还有一个小球，小球里面有一个口袋，装着艾叶、藿香、丁香、桂皮、补骨脂等中药，香气通过口、鼻、皮毛等孔窍进入体内，平衡气血，调和脏腑。

如今，在中国20多个省市区，都有爱好者在练习这种太极藤球功，甚至很多国际友人千里迢迢跑来找刘德荣求教。

（据《中华医药》节目整理）

在家千步走

◎邓加荣

室外空气不好，不便户外活动。我想起两位贤人的故事来：一个是古代的陶侃搬砖，一位是现代的马寅初数豆。

东晋的陶侃做官很忙碌，没有闲暇工夫，于是在自家屋内放一摞子方砖，利用一早一晚的时间，把那些砖头从屋子这边搬至屋子那边，从不间断。他的身板一直很硬朗。

马寅初数豆，是他亲口告诉我的。他九十多岁时行动不便，就围着一张桌子走，一边用手扶着桌子，一定要走过5圈，方肯罢休。为了记住5圈这个数目，他在自己口袋里装5颗豆子，走一圈，便掏出一个豆子。

于是我与老伴坚持在户内运动。开始，老伴在屋子里走，我在走廊里打太极拳。走廊里总是有人出来进去，动作起来不方便，我也退缩到屋内，与老伴一起做千步走。

怎么个千步走呢？就是从屋子的这一头走到屋子那一头。我们没有数豆子，就掐手指头记数。走过一个来回，就屈一个指头，等把两只手的指头都弯屈下来，变成了两个拳头，就是十个来回。然后再把十个指头一一地松开，双拳又变成两手时便又是十个来回。前后两个十回加起来，就是一千步。下午三四点钟之后，再来一次。这样一来，饭吃得香，觉也睡得好，感到屋内运动也不比户外运动差。

老夫妻双双千步走，也可以说是“身心双健”。

印度诗人泰戈尔的一句话说得很好：“如果错过了太阳你流了泪，那么你也要错过群星的。”

（摘自《新天地》2013年第6期 图/罗琪）

万方数据