

创建全国文明城市

# 传承太极拳是我的使命

## ——记河南省一级拳师、中国武协会员马洪福

□本报记者 张武杰  
通讯员 吴桂云 郑婕妤

有这样一位太极拳爱好者,他把传承太极拳当成自己的使命和追求,虽已是古稀之年,却仍在为弘扬中华优秀传统文化默默贡献力量。今天,记者将带您认识市东方太极拳俱乐部主任、市老年体委太极拳专委会副主任、市健身气功协会副会长马洪福,看他如何为太极文化传承而努力,让人们领略太极拳的无限魅力。

马洪福是河南省一级拳师、中国武协会员,自幼喜爱武术,曾多次代表省、市参加各级太极拳、器械及健身气功大赛,并屡获佳绩,先后在首届陈家沟国际太极拳大赛中获得陈氏太极单刀第一名、太极拳第二名,亳州国际健身气功大赛获得第二名……

年轻时的马洪福在林州市(原林县)下过乡,也在冰天雪地的东北的部队锻炼过,无论走到哪里,他都积极向上、自律性极强。转业回到家乡后,他热爱上了太极拳,看书学习拳理、买光盘学习套路,和其他的太极拳爱好者互相切磋。“那时候,只要听到哪里有培训和比赛,我都要想方设法去,用自己不多的工资买票、买门票。对我来说,看一场太极拳比赛就像吃一顿大餐一样痛快。”马洪福笑着说。

通过不断钻研、练习,马洪福的拳技不断提高,但他并未因此而停止学习的脚步。之后,他

走进太极圣地陈家沟,踏上了拜师学拳之路。经过考察,享誉世界的陈世通大师决定收他为徒。在随后的一段时间里,他吃住在师父家,潜心学拳,拳技一天天进步。

太极拳作为一项深受广大群众喜爱的民族文化体育项目,在丰富人民群众精神文化生活方面起着重要的作用。从陈家沟学习回来后,马洪福一直致力于弘扬国粹,为推广传承太极拳尽自己的绵薄之力。时间久了,找他学拳的人越来越多,而他总会耐心地从头教起。看到跟随自己学拳的学生和很多太极拳爱好者没有参加培训学习、表演比赛的机会,他就和几位老拳友商议成立一个太极拳俱乐部,把大家聚在一起,这样大家就可以有一个参加活动的平台,也可以更好地传播太极文化。从骄阳似火的盛夏到大雪纷飞的寒冬,马洪福大半年时间都在为成立俱乐部而奔波。

俱乐部成立后,马洪福在传承太极的路上更加忙碌了。为提高俱乐部整体的技能水平,他组织俱乐部几名骨干教练员举办免费培训班、展演、比赛等活动,使俱乐部成员的水平很快有了提高,也培养出了一批优秀的教练员,并带领大家在各级比赛中取得了好成绩。其间,他还经常带领团队进学校,教孩子功夫扇、八段锦,去养老院、福利院表演,受到大家的一致欢迎。

有一次,北关区有关部门邀



马洪福正在教授太极拳 (资料图)

请马洪福为辖区20几个单位进行太极拳培训。空闲时间习练太极拳和健身气功对上班族的健康很有益处,考虑到参训人员没有基础,他事先认真组织策划,对50多名优秀教练员进行了一个月的岗前培训。为此,他还自编了一套适合新学员入门的《陈氏太极拳19式》。历时近8个月完成了培训任务,最后培训展示赛让大家眼前一亮,不少学员还加入了太极拳俱乐部。培训结束后,3个热爱太极拳的小伙子拜马洪福为师,进行了系统的学习,让中华太极传统文化代代传承下去。

由于家族遗传血糖高,70岁的马洪福身体不如从前那么硬朗,大家劝他不要为俱乐部的事

太操心,可是他秉持一贯的工作态度,在离家近的地方又成立了一个太极健身站点,每天教大家练习太极拳和健身气功。不到一个月,慕名而来的人越来越多,大家每天跟着他学拳。遇到学得慢、动作不太协调的新学员,他就一遍又一遍地耐心教。

今年5月,马洪福和师父陈世通及师兄兄弟一起完成并出版了《陈家沟·正宗陈氏太极拳》一书,他在书中担任动作演示。

多年来,马洪福为传承太极拳作出了巨大贡献,让太极文化在我市得到很好的传承。如今,每天清晨都有不少人在广场、公园练习太极拳,成为我市一道亮丽的风景线。



随着健康生活理念的普及和推广,老百姓越来越重视健康的生活方式。清晨的街头巷尾,随处能看到锻炼身体中老年人,有的打拳,有的跳舞,还有的跑步健身。

因为街头锻炼身体的老年人。

(本报记者 朱亚芳 摄)

## 评论

# 建立科学合理的急救网络

□张国强

急救医学作为一门新兴的临床医学专业,仅有约40年的历史。随着医学技术发展和社会需求增加,该学科已成为发展最迅速的临床学科之一,其水平也在一定程度上反映了一所医院乃至一个国家的临床医学的总体水平。由院前现场急救与院内急诊共同构建的急救网络,承担着各类急危重症的综合救治和突发公共事件的紧急救援,是基本公共服务和应急保障的重要组成部分,也是关乎生命安全的重要民生问题。

我国急救医疗服务体系自上世纪80年代起开始建立,经过几十年发展,已形成3种不同的院前急救模式。有调度指挥和院前急救为一体的北京模式;有院前调度指挥独立、依托各医院急救人员实施现场急救的广州模式;也有依托医院建

立急救中心、与医院共同承担院前急救任务的重庆模式。

我国院前急救人员主要包括急诊医师、助理医师、护士、驾驶员、担架员等5类。救护车一般配备1名医生、1名护士和1名驾驶员,或配备医生和驾驶员各1名。目前,全国县以上的综合医院和部分专科医院都设置了急诊科,并建立了诊区、抢救区、观察区和重症监护病房为一体的急诊综合救治平台,基本完成了中心一站一所一科(室)相结合的院前院内急救无缝衔接。

在国际上,主要有英美模式和法德模式两种通用的急诊急救服务模式。前者强调尽快将患者转运到院前急救,即“将病人带到院前”;后者强调院前急救小组尽快对患者进行现场救治,再转运到院前急救,即“将医生带到现场”。

英美模式中,很多接收应急电话的地区调度中心集消防和医疗急救功能于一体,由经过培训的急救人员开展院前急救,他们只能进行简单和紧急的现场急救处理,使用肾上腺素和氧疗等少数医疗手段。法德模式中同样设有全国统一的应急电话,但急救人员均为在医院工作两年后接受专业培训的急救医师,资质更完备,配备药物和急救技术也比英美模式明显增多。发达国家急救网络建立时间较长,运行相对成熟,急救反应平均时间约为6.75分钟~9分钟。

当前,我国区域差距较大,各地急救水平不一,急救反应能力仍须加强。在救护车到达前,社会急救和公众自救、互救的及时有效开展,能最大程度减少人员伤亡。急救不能只依靠专业队伍,人人都应掌握基本的急救技能,形成社会化、现场化、网络化和普及化的全

民急救体系。广义来讲,急诊急救服务应包括基层社区卫生服务、卫生所、医务室、保健站等,更应包括红十字救护员和现场的其他“第一救助者”。近年,一些国家大力推进公众急救技能的培训和普及,提高公民的自救他救能力,将心脏骤停患者的存活率提升至10%。因此,在社区中开展群众性急救知识教育势在必行。

此外,急救设施如自动体外除颤器(AED)的缺失,也会妨碍急救行为的开展。AED在一些国家和地区中的普及程度很高,达到了每10万人200台~300台的水平,我国应加速在公共场所配齐急救设施。

只有建立科学合理的急救网络,缩短急救半径,帮助普通公众学习和掌握相应的急救知识和技能,才能进一步提升急救成功率,达到救死扶伤的目的。(原载于《人民日报》)

# 安阳市新冠肺炎疫情防控指挥部 关于加强当前疫情防控工作的通告 (第10号)

根据当前疫情防控形势,为有效阻断疫情传播,保障广大市民健康安全,现就加强疫情防控工作通告如下:

## 一、严格入安人员管理

凡国内中高风险地区所在省辖市来安人员,须持有健康码绿码、查验48小时核酸检测阴性证明。无有效证明人员应在市内核酸检测机构进行核酸检测,结果明确前不得乘坐公共交通工具,不参加聚集性活动,不前往人员密集型场所,待核酸检测阴性后方可正常活动。各单位、社区(村)共同做好核酸检测阴性证明的查验工作。国内中高风险地区所在省辖市来安入住宾馆酒店或参加会议、活动人员,须持有健康码绿码,并查验48小时核酸检测阴性证明,宾馆酒店和会议、活动主办方共同做好核酸检测阴性证明的查验工作。

## 二、严格落实单位公共场所常态化疫情防控措施

各级党政机关、企事业单位,政务服务大厅、文化场馆、医院、学校、商超、宾馆、饭店、农贸市场、车站、药店、银行等重点公共场所严格落实疫情防控主体责任,对照各类技术指南标准,做好本单位防控工作。严格执行人员测温、查验码(健康码、行程码)、规范戴口罩、一米线和通风消毒等防控措施。公共场所对不戴口罩者可拒绝进入。监所、养老机构、儿童福利机构等重点场所继续实行封闭式管理。

## 三、严格聚集性活动管理

暂停全市大型聚集性活动,已经审批的聚集性活动在重新进行疫情防控风险评估的基础上,压缩规模,错峰、限流,严格落实好各项疫情防控措施。居民群众应减少不必要的聚会聚餐,红白事简办。

## 四、严格个人出行管理

广大群众要持续关注国内外疫情动态,审慎安排出行。即日起,所有人员非必要不出省跨市流动,不到有疫情地区旅游、出差、探亲访友。确需前往的,离安前和返安后均需向社区(村)和单位报告,配合落实疫情防控措施。各级各类单位要落实人员外出管理主体责任。

## 五、自觉做好个人防护

每个市民要履行好自己健康第一责任人责任,养成良好的个人卫生习惯,坚持戴口罩、勤洗手、用公筷等良好的生活习惯;咳嗽、打喷嚏时注意遮挡,室内常通风,不扎堆聚集,注意保持1米以上的社交距离;主动配合当地街道、社区(村)测温、验码等防疫措施。

## 六、严格发热病人规范就诊

发热及有相关可疑症状的患者要主动前往就近设有发热门诊的医疗机构就诊,如实告知个人流行病学史,在就诊过程中做好佩戴口罩等个人防护措施,避免搭乘公共交通工具。严禁个体诊所、村卫生室、门诊部以及未规范设置发热门诊的各级各类医疗机构收治发热病人,发现可疑症状患者,要严格落实首诊负责制,闭环至发热门诊筛查。对违反以上规定的相关医疗机构、个人以及拒不配合的患者将进行严肃处理。造成疫情蔓延等严重后果的,将依据《中华人民共和国传染病防治法》等法律法规规定,追究法律责任。

本通告自发布之日起执行。

安阳市新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部  
2021年11月10日

## 关注“世界糖尿病日”



专家给糖尿病患者  
开出运动处方

中南大学衰老与老年疾病研究所所长、  
湘雅二医院老年内分泌科主任  
刘幼硕教授介绍

糖尿病患者要规律监测血糖

在饮食方面做到定时定量、清淡少盐

预防糖尿病应注意“吃动平衡”

对于老年糖尿病患者而言,可以  
选择比较舒缓的运动方式

比如太极拳、五禽戏、八段锦、慢跑、  
骑自行车和游泳等运动

可加强心血管系统功能,对血压和血脂的调节  
亦有一定的作用

糖尿病患者特别是老年患者运动应循序渐进

每天运动时间以30分钟为宜,不可采取  
过度剧烈的运动方式

新华社发(程硕 制图)