

可口可乐·百团大战之山中医武术协会

医武同源,不站桩不知阴阳



双节棍讲究的是柔中带刚。

大学校园里圆了几时的武侠梦

无论是“射雕英雄郭靖”还是“灵犀一指陆小凤”,无论是金庸还是古龙,那些从影视剧和武侠小说上看到的“仗剑走天涯”的英雄,影响了一代又一代的青年。

在山中医武术协会,社团成员给他们练习的六种功夫编了朗朗上口的简

螳螂拳、太极拳、八极拳、双节棍、梅花桩、八卦掌……成立于1991年的“元老级”社团——山东中医药大学武术协会,即将迎来它的25岁“生日”。本着“习武强身,尚武明德,医武并举,精诚济世”的宗旨,社团成员把武术与中医结合在一起,以武塑心养德。

文/片 本报记者 许亚薇 实习生 张超 邹亚楠

介:梅花无字写真经,八卦转化妙无穷;太极四两拨千斤,八极迅猛定乾坤;螳螂拳发劲顺巧柔,双节棍急速展雄风。

练螳螂拳的武术协会会长王春娥是女生,就读于中西医临床专业,她上大学之前没有接触过武术,但是在大一武协纳新宣传时,她被协会现场表演过程中磅礴有力的气势深深吸引,开启了她的习武之旅。

“我们算是正宗的传人!”说起螳螂拳,王春娥总是有些激动,除了每天下午一个多小时的常规训练,每年寒暑假,他们都会去住在青岛的孙德龙师父那里习武训练,扎实技能。

太极拳“外柔内刚”,“劲”如弹簧,从地而起,行于腿,主于腰,行于拳。从“僵硬”到“飘逸”,练习洪传陈氏太极拳近三年的中西医临床专业大三学生孙源梓说起习武,就是“坚持”二字。“一开始练拳也无法掌握‘外柔内刚’,用‘力’练,不仅不好看而且很累。”孙源梓说,现在虽然掌握了要领,但做到潇洒飘逸,紧凑灵活,却是他一生的追求。

都说“文有太极安天下,武有八极定乾坤”,在自小练习八极拳的中药学本科一年级学生赵子发看来,这正是八极拳刚劲的魅力。“武术是可以坚持一生的爱好,值得去追求,去坚持。”

习武练的是“双节棍”,不是“双截棍”

“医武同源”,不站桩不知阴阳;“医

易同源”,不知易不懂中医。中医之理常常在武术中有所反映,比如一动分阴阳,“极柔软才能极刚强”。孙源梓说,站桩能调节体内气的运行,能感受到气沿着前正中线上开四寸处上行至胸中,让他“真实感觉到气的存在”,而在中医上,这恰恰是足太阴脾经在胸部的循行路线。

看起来更适合出现在演出中的“双节棍”,其实也有着“太极之理”。“很多人觉得双节棍用于表演,类似舞蹈,其实不然,双节棍归根结底是一门武术。但是,纵然有李小龙的传扬,双节棍还是无法被正确对待,这也是我们传承发扬双节棍的原因。”学习双节棍两年余的中西医临床专业的高博文说,是“双节棍”,而不是周杰伦的“双截棍”。

在协会成员看来,练武所用的“劲”更是与中医推拿手法的用力有异曲同工之妙。推拿手法要用气,用劲,而武术则是讲究“腰为主宰,劲起脚跟”。

正如孙源梓所说,在练武过程中,力是人天生所具备的,是拙力,而劲是通过自身感悟所得,运发如弹簧,可收可展,力是死的,劲是活的。推拿也一样,少则十几分钟,多则几个小时,如果一直用蛮力,不但对施术者自身是一种伤害,对患者的治疗也达不到最佳疗效。

在武术协会小伙伴们看来,练武最明显的好处就是“少生病”。练习八卦掌的刘康说,练拳之后感冒的次数明显减少,倘若偶感风寒,静心打一遍拳,不用药七日方好的感冒,三四日便能痊愈。

高校学子一封家书诉说感恩

山东凯文科技职业学院“家书寄亲情”系列活动已近尾声。临近年末,凯文学院启动了“感恩——让身边充满爱”系列活动。12月16日,工商管理学院启动了“万封家书寄亲情”活动,部分领导、教师和240余名学生代表参加了启动仪式。

在启动仪式上,山东凯文科技职业学院工商管理学院副院长粘洪青说:“随着互联网和手机的发展及应用,书信这种传统的信息交流方式已经淡出了人们的生活,写信的人越来越少。但是,我们不得不承认,书信这种传统的信息交流方式,更容易抒发自己的真情实感。希望同学们拿起笔来,把对父母、亲人的爱写出来,感恩父母、感恩一切帮助过自己的人。”辅导员刘志梅老师以自己的亲身经历讲述了学会感恩对个人成长的意义。

启动仪式结束后,同学们当场写信,书写自己对亲人的真挚感情。当天晚上,工商管理学院已收到240多名学生的书信。

山东凯文科技职业学院学生处处长韩业文介绍,此次“万封家书寄亲情”活动,将结合凯文学院的实际,以“感恩·诚信·责



任”为主题,开展各种系列活动。活动内容包括:一是要求在全校所有班级召开主题班会,通过PPT图片展示,播放感恩教育视频,学习感恩歌曲,举办感恩主题演讲、互动游戏等形式,开展感恩主题教育;二是要求同学们写致父母及亲人的“一封家书”,感谢父母及亲人的养育之恩;三是开展“最感人的一封家书”征文评选活动,从书信中评选出最真实、最质朴、最感人、最和谐的具有示范性和典型性的若干“最感人的一封家书”进行推广。评选活动设一等奖1名,二等奖3名,三等奖5名,优秀奖10名。(王婷婷 魏本江)

本周六金吉列专家为您解读留学新政

根据美国国土安全部日前宣布的公示方案,在美国留学的国际学生如果其专业是科学、技术、工程和数学,其毕业以后在美国实习,期限可以从目前的29个月延长到36个月。该政策是美国政府在综合移民改革无法推动的情况下,挽留国际精英人才的最新举措。

12月19日,金吉列留学特邀美国纽约布法罗大学张杰教授亲临济南金龙大厦,为大家规划美国留学时间。同时,金吉列留学邀请到了西奈山国际教育市场总监亲临济南,为大家规划标准化考试培训时间。

山东劳动职院获省技能大赛高职组“数控系统装调与维护”赛项第一名

近日,山东劳动职业技术学院组队参加了在济南举行的高职组“数控系统装调与维护”赛项,共有来自全省的14所知名高职院校和技师学院的代表队参赛。该院学生沉着应战,一举夺得该赛项第一名。

据悉,为确保此次大赛能够赛出佳绩,该院领导高度重视备赛工作并给以大力支持。机械工程系精心组织,集中力量强化训练,为大赛取得优异成绩打下了坚实的基础。“数控系统装调与维护”赛项是全国职业院校技能大赛赛项之一。该院于2013年、2014年连续两年获得该赛项省赛第一名并代表山东省参加了国赛,分别获得二等奖和三等奖。今年在该项赛事上再拔头筹,将再次代表山东省出战明年举办的国赛。优秀成绩的取得充分体现了该院教学改革、专业建设及双师队伍建设取得的实效,人才培养质量得到进一步提升。

山东旅游职业学院志愿者服务省职业院校技能大赛“现代酒店服务”受好评

近日,山东旅游职业学院受山东省教育厅委托,承办山东省职业院校技能大赛“现代酒店服务”赛项,取得圆满成功。学院学生处、办公室、教务处、总务处、百川通讯社等处室与各系部(中心)通力合作,组织志愿者共计300余人。饭店管理系负责竞赛与裁判等工作,历经一个多月的精心准备,从前期的动员、安排志愿者、布置会场,到比赛中热情细致的服务,认真负责的统计核分以及比赛后期会场的有序清理和参赛人员的安全送离,工作流程秩序井然,保证了整个比赛处于和谐有序的氛围之中。

志愿者们优秀的服务意识、卓越的团队精神受到了各参赛院校的一致好评,大赛过程中收到表扬信共计46封,他们用实际行动诠释着山旅院校训——“我们的天职是创造幸福”。

山东水利职院教师获评“全国水利职教名师”

近日,从中国水利教育协会传来喜讯,在第四届全国水利职教名师职教教学新星评选活动中,山东水利职业学院张殿明老师荣获“全国水利职教名师”荣誉称号,乔鹏老师荣获“全国水利职教教学新星”荣誉称号。

近年来,山东水利职业学院大力推进“教师素质提高工程”和“名师工程”,建设了一支德技双馨、结构合理、充满活力、富有创新精神的高素质专业化教学团队,涌现出一大批师德高尚、业务精湛、乐于奉献的先进个人。据了解,该院教师连续四年入选全国水利职教名师职教教学新星的评选,先后有6名同志获得“全国水利职教名师”称号,4名同志获得“全国水利职教教学新星”称号。

闻道