



因疫情宅家 这群人练就一手好字



商水县一中教师姜贺迪在练习钢笔字

□记者 付永奇 通讯员 姜贺迪 文/图

本报讯 “因疫情宅家，‘每天一张字’活动让我的钢笔字有了进步很大。我非常感谢学校在特殊时期布置的这份特殊作业。”2月27日下午，商水县一中教师蒋智慧高兴地说。

据了解，商水县一中24名语文教师因疫情宅家期间，通过“每天一张字”活动将钢笔字提升一个档次，成为这一个多月的意外收获。

寒假生活刚开始，来势汹汹的新冠肺炎疫情就打乱了商水县一中全体教师的生活。对此，该校校长、中原名师朱勤学充分发挥他的名师工作室资源优势，成立语文组书法练习微信群，并开展“每天一张字”的练字活动。

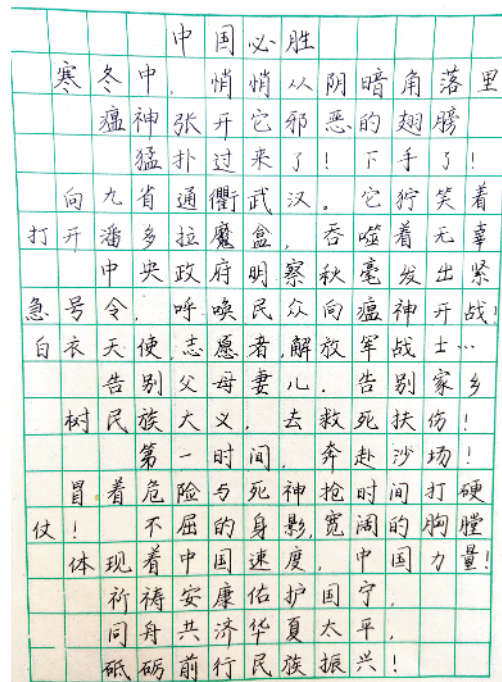
“这页作品，用笔提按分明，牵丝劲挺。”“这几行字洒脱率意、娟秀工巧。”为了提高大家的写字水平，朱勤学聘请中宫格专业练字机构的书法教师李龙杰点评群内语文老师当天的练字作业。

为帮助个别教师克服畏难情绪，朱勤学要求李龙杰从笔顺笔画教起。“写得慢一点，写对、写好最重要。”朱勤学常在群里提醒大家。

为增加大家的练字兴趣，该校鼓励教师创作关于抗击疫情的作品，并将相关作品发布到群内供大家交流探讨。“疫情把大家锁在家里，只剩下黑白的单调与重复，但以笔为友、以墨为伴，笔尖与纸张摩擦的沙沙声能让我体会到这份教师版寒假作业的魅力所在。我相信，这不仅能给我们带来思想的宁静和心态的平和，还将带着我们走向诗和远方。”商水县一中教师郭娥的感悟，得到群内众人点赞。

“一定要把平凡的事做出不平凡的成就。”朱勤学除在群内督促大家按时“打卡”外，还经常用语音鼓励大家坚持练习。在他的严格要求和书法教师的耐心指导下，24位教师的钢笔字都有了很大进步。

曾经羡慕别人能写一手好字的蒋智慧，拿出比别人更多的时间刻苦练习，进步也最快。看到作业上一个个醒目的“优”字，她觉得这次疫情宅家练字，不仅充实了生活，还得到了丰厚回馈。



商水县一中教师郭娥的作业

沈丘县两仪拳传承人李洪涛：微信传拳术 健身助抗疫

□记者 韦伟 通讯员 卢振

本报讯 “动静之机，阴阳之母；阴不离阳，阳不离阴；阴阳相济，皆既神明……”这是沈丘县两仪拳传承人李洪涛录制的健身视频中的一段话，讲述的是中华传统文化中阴阳两仪的运行规律。近日，李洪涛为助力抗击疫情，将特别制作的十多个两仪拳武术健身视频上传到微信朋友圈和多个微信群，在当地掀起了居家习武健身战疫情的热潮。

两仪拳属内家拳，昌盛于宋，至今已有千余年的历史。在历史长河中，华夏先贤们通过研究天

地自然运行规律，吸收武术、中医、经络、针灸、气功之精华，创立了以武术技击、气功养生、中医诊疗为一体的两仪拳武术文化。在中华民族的众多武术拳种中，两仪拳独树一帜。该拳术于1888年传到沈丘县，并在此地扎根生长繁衍至今。经沈丘县文化部门上报，两仪拳于2009年、2014年先后被列入省级和国家级非物质文化遗产名录。

李洪涛，1980年出生于沈丘县，自幼酷爱武术，12岁到少林武术院习武，17岁拜师学习两仪拳，29岁创办沈丘县老城镇泉龙文武学校。多年来，李洪涛以传授两仪

拳为主业，现已陆续招收400多名弟子。李洪涛坚持寒暑不辍、艺理并重、博研传统、提聚精华，成为传承两仪拳“非遗”文化的表率。他先后携弟子多次参加国内外武术大赛，荣获各类奖牌300多枚。“弘扬传统文化、践行侠义精神”是李洪涛的不懈追求。近年来，他积极参与当地组织的文化活动，表演武术技艺、普及两仪文化，让更多的人了解两仪拳的科学性、养生性和技击实战性，使这一古老而神秘的拳种，走向社会，服务更多的人。

一个多月来，为了防控新冠肺炎疫情，人们采取居家隔离的方

式避免接触病源。然而，长时间居家生活易形成身心疾患及免疫力降低，不利于抵御病毒侵袭，因此，居家健身增强免疫力成为抗疫的关键。深知武术能够强身健心、预防疾病的李洪涛，于疫情防控之初，就开始利用手机录制两仪拳武术视频。他录制的武术视频简便易学、老幼皆宜。因此，他录制的每个视频都为广大观众所青睐。

李洪涛以实际行动书写着“非遗”传承人的抗疫使命与担当。“疫情面前没有旁观者。作为武术爱好者，我理应以己之长，为抗疫攻坚贡献一份力量。中国加油，武汉加油。”李洪涛说。