

商洛太极拳馆30多年公益传武——

传承传统体育 点亮健康生活

本报记者 王孝竹

7月12日清晨8时，商洛市银杏公园太极拳馆内朝气蓬勃、生机盎然。37岁的夏子歌准时抵达拳馆，换上练功服，加入晨练队伍。八段锦热身、陈氏二十八势太极拳、老架一路……两小时的课程里，她全程专注投入，额角渗出细密的汗珠。“之前在江滨公园跟着老师练，但上课时间总与工作冲突，常常错过。”夏子歌说，今年5月，她在网上看到拳馆公益课堂的开班通知，便主动报名参与。“这里上课时间固定，教练教学细致耐心，最重要的是能够科学健身，有效规避运动损伤。”

夏子歌是商洛市太极拳馆公益教学的众多受益者之一。这座建筑面积2000平方米的拳馆坐落于丹江水岸银杏公园内，绿树环绕、碧水相依，室内可同时容纳200余人习练。拳馆外围便是银杏公园的开阔场地，天气晴好时，学员们也会移步户外练功，馆内馆外动静相宜、生机盎然。

拳馆的公益传武之路，始于馆长王隆潭。1962年出生的王隆潭，是商洛中学高级教师，同时身为陈式太极拳第十二代传人、中国武术六段、国家武术一级裁判、国家一级社会体育指导员。1991年，他学成出

师时，师父郑重嘱托：“你回到商洛后，一定要好好传播太极拳，你身为人民教师，更要带动更多年轻人习武强身。”

一句嘱托，化作三十余年的坚守。回到商洛任教后，王隆潭从校内师生入手，利用早读前的空闲时间，带领师生在操场习练太极拳。此后，他又将太极拳带进商洛学院，每天清晨五点准时到校，召集学生晨练授拳，结束后再赶回商洛中学组织学生早读，彼时的他还身兼班主任一职，始终双线兼顾、默默耕耘。

如今，身兼商洛市太极拳协会会长、太极拳馆馆长及总教练等职务的王隆潭，身份虽变，初心未改。他带领教学团队走进数十家机关单位、中小学普及太极拳，在莲湖公园、城市广场、金凤山等地都留下了公益授拳的身影。近年来，拳馆每年开展1至2次教练员专项培训，组织学员外出参赛交流，定期邀请武术名师莅临授课指导。王隆潭多次受邀担任国际武术赛事裁判。

今年56岁的王锋，是太极拳国家一级教练员。并非专业运动员出身的他，凭借一腔热忱深耕太极，将热爱发展为终身事业。

他每日准时到馆授课，深耕站桩教学，形成了一套成熟完整的教学体系，始终倡导“自然呼吸、自然而然”的练功理念。同时，他通过网络直播普及站桩教学，吸引了全国各地的太极爱好者慕名求学。“太极拳入门简单，但长期坚持十分枯燥，唯有持之以恒，方能突破自我。”王锋时常叮嘱学员，“练功之本，在于练心。”

63岁的退休市民罗建文，已在拳馆坚持习拳三年。2023年5月，经朋友引荐，零基础的他正式加入拳馆学习。如今，他已熟练掌握老架一路、老架二路、四十九势太极剑、二十六势太极拳、八段锦等多项套路，收获满满。“每天早上七点多来练，一直到十点结束，馆内练功环境优越，坚持锻炼后身体素质明显提升，还能结识志同道合的拳友，充实又舒心。”罗建文说道。

公益惠民，是商洛市太极拳馆最鲜明的底色。拳馆坚持面向社会免费或低收费开放，除日常公益教学外，拳馆积极参与景区展演、文旅活动、体育赛事等各类展示活动，常态化走进机关、校园、社区开展公益太极拳培训，将传统武术文化传播与全民科学健

身深度融合。2023年至今，拳馆累计培训社会体育指导员3000余人次，带动上万名群众参与太极健身，目前每日常态化到馆锻炼人数达上百人。值得欣喜的是，太极拳健身群体正悄然走向年轻化，越来越多的青年、学生主动加入习练队伍。目前，拳馆有国家一级教练员3名、国家二级教练员8名，师资力量持续壮大、教学实力稳步提升。

“教会一个人科学锻炼，就是帮他养成终身健身的良好习惯。”王隆潭坦言，“以往习练人群以中老年为主，如今越来越多年轻人和学生主动参与进来。我们希望带动更多市民走进拳馆、走向户外，在专业社会体育指导员的指导下科学健身，让全民健身氛围愈发浓厚。”

从1991年校园早读前的操场晨练，到如今银杏公园设施完善的专业拳馆；从王隆潭一人的初心坚守，到如今数千名社会体育指导员、上万名健身群众的广泛参与，三十余载薪火相传，商洛市太极拳馆始终践行初心承诺，勾勒出这座城市全民健身的生动图景。太极拳这一中华传统文脉瑰宝，正在商洛大地薪火绵延，焕发新生。



夜晚的洛南县体育运动中心运动场，篮球爱好者们正在享受运动带来的快乐。

7月6日晚7时许，洛南县阳光庭园小区健身广场热闹非凡。从三岁孩童到七八十岁老人，各年龄段居民齐聚于此，尽情享受运动带来的乐趣。

作为全县规模最大的移民搬迁安置小区，阳光庭园居住人口超万人，居民日常休闲健身需求旺盛。小区百余平方米的健身广场，集中布设各类体育器材，全部免费向群众开放，极大便利了周边居民就近锻炼。

今年63岁的闫军让是乒乓球场地的常客。“在广场打球通风好、光线足，锻炼体验特别好。”闫军让告诉笔者，他每晚都会准时前来打球，球友们相互切磋、交流技艺，运动氛围十分浓厚。“政府修建的运动场地、配备的健身设施，在家门口就能用，切实方便了我们日常健身，大家都非常满意。”

傍晚时分，不少家长带着孩子走出家门、参与运动。家住华阳新城的李燕婷，时常带着一双儿女到周边运动场地锻炼。“每天下班过来，篮球场、乒乓球场基本都是满员，参与运动的居民特别多。”在她看来，城区社区运动场地开阔、环境舒适，配套完善，孩子玩耍安全放心，运动过后身心舒展、压力尽释。

优质免费的健身场地，也吸引了众多青少年参与体育运动。家住附近的初中生张煜博，几乎每天放学后都会前来打球。他坦言：“这里场地条件好、夜间照明充足，还有很多运动高手，和大家切磋交流，能学到不少运动技巧。”

夜幕降临，各健身场地灯光亮起，热闹氛围更胜白日。笔者沿河滨南路走访看到，道路沿线布设多处便民健身点位，配备坐蹬训练器、太极揉推器、扭腰器等多样健身器材，每类器材均标注规范使用方法和锻炼功效，适配全年龄段群众科学健身。不少居民携老带幼，在此舒展筋骨、休闲健身。

遍布城乡的免费健身场地，是洛南县深耕“休闲+体育”发展模式、推动全民健身落地惠民的生动缩影。

今年以来，2026年陕西省群众体育五级联赛（商洛市洛南赛区）暨社区运动会、陕西省少儿体育嘉年华暨商洛市青少年足球锦标赛等多项赛事相继在洛南举办。洛南县以承办各类省市体育赛事为契机，持续完善城乡体育基础设施，推动健身场景深度融入群众日常生活。

近年来，洛南县高标准建成县体育运动中心，升级改造县工人文化宫等大型体育场馆。同时，一批“小而美”的社区便民运动场陆续投用，泰唐街公园、城市森林公园、公园里小区运动场、柳林社区运动场等多处集休闲、健身、娱乐于一体的公共运动场地，有效补齐了群众就近健身的设施短板。

截至目前，全县累计建成健身场地120.5万平方米，配备各类健身器材3178件，城区人均健身场地面积达2.68平方米，经常参加体育锻炼的人数占比达42%，城市“15分钟健身圈”基本成形，全域全民健身氛围愈发浓厚。

万人搬迁小区的『健身晚高峰』

本报通讯员 毕波波



祝赫在野外岩壁野攀，在垂直崖壁间找寻内心安宁、体验攀登乐趣。

“当我身处悬崖，仅凭四肢攀附岩壁，注意力高度集中，没有别的任何事情能干扰我，这种高度的专注好像把人带入了另一个世界。这种体验是别的运动代替不了的。”7月4日，商洛80后攀岩爱好者祝赫在接受记者的采访时，这样说道。谈起热爱，他话语间透着少年般的热忱。在社交平台上，他是一位有着一定粉丝量的攀岩摄影师。“那些摄影，主要是记录自己的攀岩日常。”他说。

2024年，祝赫第一次去攀岩馆。在那之前，他和大多数人一样，认为攀岩是一项危险的极限运动，属于专业运动员才能涉足的范畴。改变他认知的，是抖音上刷到的攀岩馆视频——老人在爬，小孩儿也在爬。“既然他们都能玩，那我肯定也行。”

80后攀岩爱好者祝赫计划自费开发本土线路吸引游客——“我想把攀岩种在商洛”

本报记者 胡蝶

“小孩天生就喜欢攀爬。攀墙爬树是刻在人类基因里的本能。人类会本能地想翻越障碍、爬向高处。攀岩能让人找回小时候的快乐。”他说。

时至今日，很多人依然把攀岩视作一种危险的极限运动。但实际上，现代攀岩早已从少数人的冒险，逐渐变成一种大众化运动。安全装备的发展，让攀岩的风险更为可控。从动力绳、快挂、螺栓，到ABD保护器与自动保护系统，现代攀岩已经拥有了高度成熟的安全体系。与此同时，室内攀岩馆的普及与交通便利，也让攀岩从遥远山崖之间的活动，变成了城市里下班后随时能参与的日常运动。

“如果攀岩真的像很多人想象中那样危险，那为什么我们几乎每天都能在攀岩馆里看到小孩在爬墙，偶尔还能见到六七十岁的老人，反而是在健身房里，很少能同时看到这样跨越年龄层的人群？因为攀岩和很多工业化训练不同，它更接近人类原始的运动本能。相比跑步机和固定器械，攀岩更像一种游戏，一种探索，一种人与身体之间更自然的互动。”祝赫说，“而对于年长者来说，攀岩也并不只是力量运动。它同样依赖平衡、节奏、技术与身体控制，因此即便年龄增长导致肌肉与力量下降，老年人也能长期享受攀爬本身。”

在祝赫看来，现代攀岩最特别的地方或

许就在于：它保留了冒险的想象力，已经成为一种能够让青少年与中老年人共享的全民运动。

2025年7月，他开始克服两地距离的不便，陷入对攀岩的沉迷，每周开车去西安的攀岩馆，风雨无阻。8月第一次野攀，10月底开始野外先锋攀爬。这个速度算快的，但他不觉得自己有什么天赋，只是“太喜欢了”。

喜欢到什么程度？他一有假期就出省野攀，体验不同风格的岩壁，平时的业余时间都用来在本地找岩壁、自学各种攀岩资料，发展搭子。

“周内五天都给了工作，只有下班后，在墙上时，那段生命才是扎扎实实属于我自己的。”

他说的“墙上”，是垂直的岩壁，高度从十几米到一百多米不等。他身上拴着绳子，绳子另一端是保护员。每爬几步，就把快挂扣进岩壁上的挂片里。如果失手，他会自由落体一段距离，然后被绳子接住——有点儿像蹦极。

记者问他，不怕吗？他说：“怕，但当你面对坠落的时候，才能最真实地感受到自己的生命在活跃着。”

让他着迷的，还有另一件事。他开始自学开线——在无人问津的自然岩壁上开发可供攀爬的线路。为此他买了各种开线装备，研究岩质，学习开线技术。在这个过程中，他了解到石灰岩的形成：几亿年前海洋生物的残骸，钙质沉积、挤压成岩。

“当我意识到自己抓住的石灰岩其实是几亿年前人类祖先的遗骸时，我抓住的花岗岩是几亿年前从地球核心里涌出的岩浆时，我会觉得自己与某种更伟大的事物联系在了一起。”

他说这话时，措辞开始变了。之前聊装备、聊难度等级、聊保护技术，都是理工科的

陈述句。但说到石头，说到几亿年，他用了“浪漫”这个词。

“你在这块石头上做了一个动作，一百年后，另一个人爬到同一个位置，可能也会做同样的动作，也会大喊一声‘哇，这个点太爽了’。只要山不倒，这条线路就永远存在，就会有络绎不绝的后来者爬过同样的位置，发出同样的惊呼。这是跨越时空的交流与连接。这多么浪漫啊。”

广东的朋友说他的攀岩视频拍出了“神性”。他想了想，觉得可能是因为自己拍的时候，发现了人类攀爬这个行为和冷冰冰没有生命的石头之间存在某种浪漫又神圣的关联。

记者问他会一直爬下去吗。“第一次接触就确定了，这是我愿意做一辈子的事。”他肯定地说。

商洛目前没有攀岩馆，也没有攀岩圈子。他正在独自开发本地的自然岩壁，希望这项运动能在商洛生根发芽，随着西十高铁开通，能吸引周边城市的人来体验，他愿意自己出钱开线，供人免费攀爬。

“开一条线成本几百元，比起自己能爬的收获，这是小事。”

采访快结束时，他给记者看了手机里的照片：垂直的石灰岩壁，阳光下泛着灰白的光。他说：“进入心流，高度集中在当下的这一秒，摆脱杂念。这种状态和我们平时被手机大规模打碎了注意力的生活，成为截然相反的两极。攀岩对我的生活起到了疗愈作用，让人乐在其中。”

记者理解了他的意思：当我们谈论攀岩时，我们谈论的从来不只是运动本身，而是如何在现代生活的缝隙里，找到一种让自己感到真实活着的状态。

对他而言，那个状态就是挂在岩壁上，手摸到几亿年前的石头，脑子里什么都没有，只有当下这一秒的呼吸。

“那时时光的生命质量最高。”他说。

商洛市蔬菜农批市场价格监测情况(2026-07-14)

监测单位: 商洛市发展和改革委员会

商品名称	等级	计价单位	上期 零售价	本期 零售价	涨跌幅	备注
白菜	新鲜	元/500克	1.20	1.30	8.33%	↑
甘蓝	新鲜	元/500克	1.20	1.20	0.00%	
韭菜	新鲜	元/500克	3.00	3.00	0.00%	
小白菜	新鲜	元/500克	2.30	2.00	-13.04%	↓
菠菜	新鲜	元/500克	4.50	4.50	0.00%	
土豆	新鲜	元/500克	1.00	1.00	0.00%	
白萝卜	新鲜	元/500克	1.30	1.30	0.00%	
胡萝卜	新鲜	元/500克	2.50	2.50	0.00%	
大葱	新鲜	元/500克	2.60	2.60	0.00%	
芹菜	新鲜	元/500克	2.00	1.80	-10.00%	↓
莲菜	新鲜	元/500克	6.00	6.00	0.00%	

商品名称	等级	计价单位	上期 零售价	本期 零售价	涨跌幅	备注
蒜薹	新鲜	元/500克	5.50	5.50	0.00%	
莴笋	新鲜	元/500克	2.50	2.50	0.00%	
圆茄子	新鲜	元/500克	1.80	1.80	0.00%	
青椒	新鲜	元/500克	3.50	3.50	0.00%	
西红柿	新鲜	元/500克	2.00	2.00	0.00%	
西葫芦	新鲜	元/500克	2.00	2.00	0.00%	
冬瓜	新鲜	元/500克	2.00	2.00	0.00%	
豆角	新鲜	元/500克	2.30	2.00	-13.04%	↓
黄瓜	新鲜	元/500克	2.00	2.00	0.00%	
黄豆芽	新鲜	元/500克	2.50	2.50	0.00%	
老豆腐	新鲜	元/500克	2.50	2.50	0.00%	
蘑菇	新鲜	元/500克	3.80	3.80	0.00%	

声 明

●陕西省商洛市商州区大赵峪街道办事处吉建强不慎遗失世纪天元朝阳路北段8号商铺押金条原票据(商铺保证金10000元、管理押金1000元)，声明作废。