太极师傅陈福滨专访

医武一生一辈子

陈福滨(前一)在比赛现场

“首届北京国际太极文化季”大兴赛区海选赛于8月6日成功举办。23支队伍齐聚康庄公园同台竞技。

“行礼。”陈福滨铿锵有力一声令下，队员行抱拳礼，调整呼吸，起势……队员们神态自然、收放有度，动作快慢相接，节奏起伏跌宕，伴随阵阵掌声，陈氏太极拳研究会埝坛站队伍脱颖而出获得一等奖。

比赛结束，陈福滨师傅刚从舞台下来，就被“迷妹”拦住，又是加微信，又是讨教招式。

这也难怪，英气的脸庞，健硕的身材，再加上灿烂的微笑，刚柔并济，在比赛现场，还不到40岁的陈福滨精神抖擞格外惹眼。

医武相生

陈福滨出生于武术之乡的广东茂名，9岁便开始练习武术，高中时跟同学初学太极拳。2000年陈福滨正式拜徐世熙为师，开始跟师傅学习陈氏太极拳。“我师父也是中医世家，我上大学学的也是中医针灸专科。”陈福滨说中医和太极是有着共通之处的。

陈福滨说：“太极是文化，来源于道教，融汇了道教的思想；把中医的吐纳、倒眼、经络学与拳、气功汇在一起。气功则是武术的基础，光练动作只是花架子，你没有气，所以我们武术一定要练气功，练拳不练功，到老一场空，是一样的道理。”

陈福滨认为太极拳静是练心，动是练身，动静结合。“练武术很累很苦，是锻炼意志力，冬练三九夏练三伏。武术一个人可以练，一群人也可以练，让凝聚力越来越强，只有民族的凝聚力，有精神寄托，我们才能走得更好。”

传承太极

“我这个人最大的缺点就是爱研究，爱学习东西。上大学，发现这些东西需要学习，后来多年学习和潜心研究之后，这几年感觉传统武术需要推广。”2012年，陈福滨的师父年事已高，担心太极文化可能会失传，陈福滨也认为自己有责任传承传统文化，2012年8月起，陈福滨开始专心教拳。

陈福滨先开始找组织，和中国武术协会、北京陈氏太极研究会、大兴武术协会交流、学习，通过组织不断壮大不断推广学拳的队伍。然后开始公益课教学推广太极拳，先后在北京市康复戒毒所、打工子弟学校当志愿者免费武术教学。“现也有很多父母认识到传统文化的优点，学太极拳的孩子多起来了。”

无极太极

陈福滨说，“太极拳8岁可以练，80岁也可以练，练太极拳没有年龄限制，因为它快慢都可以，年纪轻可以快一点，年纪大可以慢一点，这是太极拳的巨大特点。”

说起太极拳的优点，陈福滨开始滔滔不绝。“它的优势是不受场地限制，可以在家里、公园、小区里练。不受时间限制，早上起得早，可以站站桩练气，晚上或是中午有时间都可以站会儿桩。”

无极太极，对于普通人练习太极拳，陈福滨总结说：“它可以给我们的身体、心理找到一个平衡的状态。很多人练完拳心都特别静。”陈福滨讲了一个小故事：“学拳的学员里有两口子，两人老吵架，我们都叫他们神雕侠侣。后来跟我练了太极后，两人有了共同语言，心静了，心情好了，有共同的爱好，学了拳两人反而不打架了。”

在太极文化的传承过程中，陈福滨遇到很多困境和难点，他都忽略不提，只是对身边的亲朋好友不断感恩。“我从小就固执，认定的事情就绝对不放弃，现在年轻，就要做点事情。时间有限，有时候我挺对不起我的哥哥姐姐们，我一直在学习和教学，没时间陪他们。还有陪我的父母、妻子、孩子时间也少。闺女7岁了很黏我，她还没起床，我就来教拳，等我回去，她又也睡着了。挺感谢我爱人的，她特别支持我，带孩子，帮公司管账，功勋章里功劳有她的一半。”

“我既然做了传承太极这件事，就要百分之百努力做好。”陈福滨虽然不在医院临床工作了，但他的医学技术不会丢，他说医学和太极拳的精髓都是扶危济困。在陈福滨的人生里，医武相生。

陈福滨1980年生人，毕业于北京中医药大学，9岁开始学习武术，2000年拜在徐世熙先生门下，2006年开始随师父普及太极拳，陈氏太极拳十二代传人，潜心研究陈氏太极拳和尹派八卦掌。

文并摄/实习记者 李梦丽

9年 她让残障人士争上台

“看到他们自信地站在台上表演，那自豪感就别提了。”在林校路街道举办的“聚爱邻里，砥砺前行”喜迎十九大百姓宣讲活动中，来自铁路社区的巴纪兰老师向北青社区报记者诉说着温馨家园的故事。2003年退休的她在温馨家园帮助残障人士，一干就是9年。

2008年，大兴区建立了两家温馨家园，用来帮助残障人士丰富生活、接触社会，巴老师从那时候就加入了这个30多人的大家庭，“一开始是教他们唱歌，可是教了一段时间我就觉得这样不行，他们自身的情况不一样，不能一概而论。”发现了问题的她开始买书、看视频，自学手语，然后把歌曲编排成手语，教给大家。9年间，温馨家园的成员们学会了几十首手语歌曲。“他们有的是身残，有的是智残，学习手语歌不是件容易的事，我就不断鼓励他们学习、表演。”巴老师骄傲地说。现在温馨家园的成员已经从一开始根本不敢上台进步到争着抢着上台表演了。

巴纪兰(右三)与温馨家园帮助残障人士合影

“前段时间有一个表演活动，有一个成员没能上台，就闹情绪了，不想再来温馨家园，我赶紧劝解安慰，这才安抚下来。”在巴老师看来，他们更像是孩子，争抢着表演的机会，没被选上还会闹闹小孩脾气。温馨家园有一名自闭症患者，起初，每次都是他八十几岁的妈妈送他来参加活动，即使来了，他也只是怯怯地站在角落。而现在，每次他妈妈要送他，他都会拍着胸脯，示意他自己也能去，到了温馨家园的第一件事就是找巴老师。

“不想放假”是温馨家园的成员们最大的愿望，“他们都不愿意放假，都拿温馨家园当成家”。在她看来，帮助这些残障朋友们重新建立起信心，重新拾起对生活的热情是她最骄傲、最自豪的事。“我就想让他们知道，他们没什么不一样，他们也可以很棒！”

文并摄/实习记者 纪婉莹

■ 编辑/赵亚辉 ○ 美编/赵延 ○ 校对/杨波 ■