2023 范長江行動
香港傳媒學子中原行 之5

「太極拳不僅強身健體，也是真功夫。」6月28日上午，「2023范長江行動——香港傳媒學子中原行」豫港學子來到位於河南焦作市溫縣的陳家溝，在這片太極拳聖地觀看太極拳表演，感受中華武術國粹的博大精深。同學們了解陳氏太極拳的歷史文化，向師傅學習太極拳動作，嘗試扎馬步跟運氣，感悟太極拳魅力。如今，太極拳聖地陳家溝，成為海內外拳友、學者、遊人尋根問祖，文化探源，回歸自然的精神家園。了解到現在太極拳走入校園，廣受年輕人喜愛，有港生表示，「從前我以為太極是老年人的活動，原來不然」，感嘆太極拳「柔中帶剛」。

大公報實習記者
馮一笑、楊浚謙、薛心壹、
徐春敏、林浩星、黃啟銘
焦作報道

▶學子們暢遊雲台山。 大公報實習記者楊浚謙攝

◀豫港學子來到河南陳家溝，向師傅學習太極拳動作，感悟太極拳的魅力。 大公報實習記者陳詩琦攝

陳家溝練太極 弘揚中華國粹

體驗扎馬步運氣 港生：柔中帶剛真功夫

在河南焦作市溫縣，有個神奇村落陳家溝，這裏孕育了中華傳統文化之精髓，「國粹」太極拳。在陳家溝，上至耄耋老人，下至幼孩兒童都會學習太極拳法，堅持傳承弘揚中華傳統文化是陳家溝每一個太極拳弟子的責任。

一拳打飛 四兩撥千斤

觀看完太極拳表演，豫港學子有機會與老師傅作深度交流。師傅即場分享了扎馬步跟運氣的技巧，同學們踴躍嘗試、積極互動，港生們打破了對太極拳的刻板印象。

香港學子戴清瑩表示，未親身接觸太極拳前以為其簡單易明，很快上手，深入了解後才知太極拳背後博大精深的內涵。看着表演時動作幅度不大的師傅在與同學互動中將他翻倒那一刻，深深體會到太極的力量，也是中國傳統武術的魅力所在。

「太極的張力能立刻找到一個弱點然後把人打飛，這是我意想不到的。」在體驗過太極推手「四兩撥千斤」的威力後，港生林浩星不禁感到驚訝，看起來如此年輕的太極拳優秀傳承人冉發林，腳步如此之穩，出手如此之快。「太極拳不僅強身健體，也是真功夫。」

從小習武 薪火相傳

「從前我以為太極是老年人的活動，原來不然。」港生吳世怡透露自己從前以為這項武術是老人專利，認為太極多是表演性質。她從展示中發現以前覺得偏「柔」的太極其實「柔中帶剛」。事實上，現在有不少年輕人也學習太極拳。年僅24歲的冉發林就是其中之一，他學習太極拳已有13年之久。談到十年如一日地堅持練習太極拳，冉發林說：「一是源於熱愛，一是想要傳承，將太極拳發揚光大。」現如今，隨着太極拳走入校園，越來越多年輕人接觸到、喜歡上太極拳。

同樣，陳氏太極拳第13代傳人陳小芹從小習武，已有三十多年時間了，對她而言，太極拳不僅是一種繼承，更是一種信仰。陳小芹不僅從父輩那裏習得太極拳法，還將這種精神傳遞給後代，女兒從小也練習太極拳。作為溫縣有剛武校主教練的她，帶領同學孜孜不倦地學習太極拳文化，將太極拳融入到學生們的日常生活。就這樣，陳氏太極拳在一代代年輕人的行動下傳承下來，讓太極拳文化成為代表中華文化的璀璨明珠。

▶學子在陳家溝和太極拳師傅「交手」。 大公報實習記者吳世怡攝

掃一掃 有片睇

學子暢遊雲台山感受

配套齊全

香港中文大學 陳詩琦

雲台山既適合「特種兵」打卡式旅遊，也適合深度遊。配套設施齊全，有各種民宿可選，附近有熱鬧的步行街，還會舉辦活動，像是漢服花朝節和電競比賽。

管理有方

鄭州大學 張鈺梓

感覺雲台山的旅遊規劃和運營管理做得很好，充分發揮了各個區域山或水的特色和優勢，把雲台山風景的魅力充分地體現了出來，很吸引人。

多元旅遊

香港浸會大學 楊浚謙

依託當地獨特的地形氣候，積極開發多元旅遊新模式，如舉辦音樂節、電音節和美食節等，在當地人們的努力下讓更多遊客感受到雲台山的魅力。

大公報實習記者薛心壹整理

▲豫港學子在少林寺合影留念。 大公報記者楚長城攝

韋馱菩薩金剛杵有講究

話你知

相信去過少林寺的人都見過韋馱菩薩。韋馱菩薩雙目圓瞪，身穿盔甲，手持金剛杵，乃是將軍天神身相。

少林寺大門後擺着的韋馱菩薩，其手持金剛杵的方向是向下的，象徵該寺廟的傳授佛法方式是師父傳授徒弟的方式。

大公報實習記者肖峰輝、陳詩琦整理

數碼儲公德 積福到線上

科技便民

6月28日，「2023范長江行動中原行」學子到少林寺參觀，香港傳媒學生為內地手機流動支付發展之成果、寺內科技與傳統的交融感驚喜。

內地流動支付發展成熟，惟香港起步較慢，未如內地普及。內地不論日常飲食、購物，以至出行都無需現金，一部手機能辦天下事。其中一港生甫走進寺，好奇當眼處一台黃澄澄，寫有「提供掃碼捐贈」字句的電子功德箱。

「真的沒想到連做功德積福都如此方便，原來內地的手機支付已觸及到生活方方面面。」香港同學表示，從前自己在港做功德只能付現金，要提前準備，不如內地方便，可以掃碼完成，也可以安坐家中捐款。同學同時期盼着香港的手機支付覆蓋率早日追上內地。

大公報實習記者楊浚謙

20年開山闢石 修中國最美公路

不懼艱辛

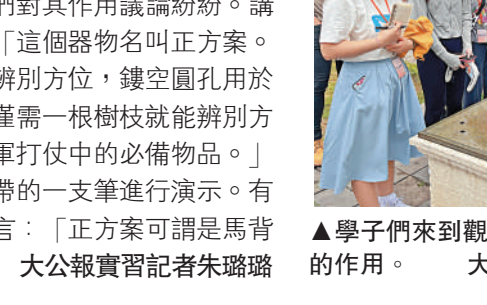
巴士繞山向上，公路邊沿是百米高的懸崖。車輛穿過一個個隧道，在出口見到光亮時，頗有豁然開朗之感。這條被譽為「中國最美公路」之一的盤山路，名叫修陵公路，其中連接河南焦作市修武縣雲台山段的19條隧道，統稱為疊彩洞。6月29日，豫港學子來到雲台山風景區，參觀了疊彩洞，並在疊彩洞精神黨性教育館了解背後的故事。

「大概需要25分鐘，就可以從山腳到達山頂。然而這短短25分鐘，修武人民卻為之奮鬥了20年。」景區政務講解員薛文文說。

在雲台山深處有個叫做一斗水的村莊。該村村民出行僅靠一條廢棄古道。1966年，村民們決定開闢生路。歷經20年，挖通19個隧道，公路最終貫通。據不完全統計，公路修築過程中，有14人長眠於雲台山深處。如今，出行要道成了文旅路、富民路。隨着雲台山旅遊產業的興旺，村民有的靠開農家樂吃上了旅遊飯，有的通過林果業或者賣土特產增加了收入。

「了解了公路的故事，覺得隧道多了一層美，是村民們堅持、堅韌給大山開路的品德之美。」香港同學嚴鈺儀說。

大公報實習記者劉晨陽、戴清瑩、范佳琦、林惠欣



▶學子認眞聆聽講解員講述開山闢路的故事。 大公報記者楚長城攝

「真奇妙!行走在12億年前的海洋裏」

鬼斧神工

走在棧道上，絲絲涼意撲面而來，使人心情舒暢。「大自然的饋贈非常壯觀，感覺很美好！」6月29日下午，豫港學子來到河南省焦作市雲台山風景區暢遊紅石峽。

講解員薛文文介紹，峽谷的紅色岩石源於12億年前的地殼運動，由於新構造運動的強烈抬升和水蝕作用的深度切割，使此處的紅色石英砂岩形成了高達150餘米的丹涯斷牆和高懸於丹涯斷牆之上的碧水丹霞。因岩體富含鐵元素，故呈現壯麗的紅色峽谷地貌。港生戴清瑩感嘆：「好奇妙呀！我竟然走在12億年前的海洋裏面。」

紅石峽不僅秀麗，還十分險峻。學子們在遊覽過程中需要時不時低頭通過，若不留意周圍環境，會有磕碰危險。為充分保證遊客安全，每個如斜度大的石階、急轉彎等險要處都有專職安全員看守。薛文文說，景區所有的員工都是安全員，每個人身上都有急救包。河南學生劉晨陽走到險峻路段有些害怕，但看到路上有很多穿紅馬甲的安全員時，她說：「感覺很安心，可以無憂無慮享受美景了。」

大公報實習記者牛斌花、嚴鈺儀

▲學子們沿着步道，穿梭於紅石峽景區。 大公報實習記者薛心壹攝

雲台山獅子山 兩地精神共鳴

堅毅不屈

6月29日下午，與港學子來到雲台山風景區參觀，乘坐大巴車在山間隧道中穿梭，親身感受「疊彩洞精神」。疊彩洞是通往雲台山主峰茱萸峰的公路隧道，由眾多螺旋上升的U型穿山人工隧洞組成，堪稱「中國少有，世界罕見」。過程中，一幅畫作引起了豫港學子關注。畫作線條簡單稚嫩，由疊彩洞建設者後代，一個6歲孩童畫成，上面寫着：「洞裏很黑，過去以後，就能看見雲彩。」這就是「疊彩洞精神」，體現出以一斗水村民為代表的雲台兒女勇往直前、堅毅不屈的意志。

經過了解，港生發現疊彩洞精神和香港獅子山精神極為相似。獅子山精神體現港人堅韌拚搏、團結互助的精神。來自香港聖士提反書院的吳同學對兩種精神共通感到驚喜：「這是兩地人們相互理解的基石。」《獅子山下》一曲唱道：「放開彼此心中矛盾，理想一起去追。」兩地人民堅定的信念和不屈的精神，無疑是豫港文化交流堅固的友誼橋。 大公報實習記者陳詩琦、張鈺梓

馬背上指南針 感受古人智慧

歷史尋寶

中嶽、中原、中國，河南人為什麼將「中」作為口頭禪？為了解河南含「中」量為何如此之高，6月28日上午，學子們來到「天地之中」——河南鄭州市登封觀星台。

來到「天地之中」，同學們觀摩周公測景台，仰望郭守敬觀星台，觸摸坐落於草地間的日晷模型。在一處表面有圓形圖案、刻有鏤空圓孔的方形「磚塊」前，同學們對其作用議論紛紛。講解人員介紹：「這個器物名叫正方案。圓形圖案用作辨別方位，鏤空圓孔用於固定於馬背，僅需一根樹枝就能辨別方位，是古代行軍打仗中的必備物品。」說着用隨身所帶的一支筆進行演示。有同學觀看後發言：「正方案可謂是馬背上的指南針！」 大公報實習記者朱璐璐

▲學子們來到觀星台，了解「正方案」的作用。 大公報實習記者陳詩琦攝