



# 冉涛:太极健身惠大众



冉涛在公园辅导群众健身。潘琴 摄

太极健身，利国利民，服务大众，  
尽己所能，但愿信阳人人健康，家家幸福，  
事事和谐，处处文明。  
冉涛

本报记者 王博

信阳市的太极健身爱好者具体有多少人，谁也难说到个数。然而，爱好太极健身的信阳市民，大都知道信阳市太极拳健身俱乐部主任冉涛这个人。

太极拳的一招一式，讲究章法套路；俱乐部里一举一动，可以随心所欲。就是冉涛这个人，将太极拳的严谨与俱乐部的放松糅合起来，立足信阳致力全民健身事业，何尝不是一种“合中有开，开中有合”的境界呢？

“合中有开，开中有合”，恰似冉涛的人生轨迹：1987年，他从安徽农村自愿报名参军；2006年，他从部队退伍在信阳自主择业。少年时，他在家跟随长辈无偿习武练功，为的是自己强身健体；转业后，他自己创办俱乐部，四处拜师学艺，为的是全民健身……

走进市体育局五楼的俱乐部，一张“中华太极拳传承人证书”引人注目，这是中国太极拳传承谱系编纂委员会去年3月颁发的，证书表明冉涛已成为陈式太极的第十一代正宗传人。这证书是他冬天站桩头冒热气，脚底生津的定格，是他从信阳到陈家沟乃至全国各地遍访名师求技的足迹，是他从陈式太极初段到陆段的跨越，是他从自我爱好到惠及大众的升华。

如今，快节奏、慢生活，已成为社会文明和谐的一种时尚。冉涛在信阳工作生活了26年，他看

到改革开放以来，信阳的经济社会得到长足发展，连续6次荣登“全国十佳宜居城市”排行榜，信阳市民热衷太极健身是对高品位生活的追求。他说：“太极健身，利国利民，服务大众，尽己所能。但愿信阳人人健康，家家幸福，事事和谐，处处文明。”

身高1.8米，体重85公斤的冉涛，深知“台上一分钟，台下十年功”。为了提高自身水平，他多次参加全国各地培训班，购买各类相关书籍、光盘300册(盘)，整理笔记30余万字。在教学中，他坚持将健身气功与太极拳相结合、将公益与经营相结合、将基地与网点相结合，在全市设立9个辅导站，全部免费授课，市民自愿参加近千人，其中年龄最大的86岁，最小的4岁。

剑胆琴心似君心。在当初没有专门场地时，冉涛就在公园、社区的空地上为学员辅导；凡是初学者、短期体验者、下岗职工一律免费；凡是邀请辅导的有求必应，义务授课；他被信阳市特殊教育学校聘为课外辅导员以来，常年为聋哑学员免费辅导。去年春节，信阳籍4名务工人员从郑州慕名而来，冉涛放弃回安徽与家人团聚的机会，正月初一还在为他们辅导太极拳……

桃李不言，下自成蹊。近年来，冉涛先后培训学员12000人次，俱乐部的声誉在人们心目中冉冉升起。2011年，该俱乐部被评为全省先进单位，同年，冉涛被国家体育总局评为全国先进社会体育指导员；今年7月，冉涛作为全市唯一的“河南省模范军队转业干部”到省里受奖。

# 交换闲置物品 共享低碳生活

信阳消息(见习记者 李亚云)“让我们将闲置物品利用起来，一起低碳生活!”近日，某网友在贴吧上发起了同城交换和出售闲置物品的帖子，引来了近千名市民的关注，不少市民通过网络平台实现了闲置物品的交换或买卖，让闲置物品找到“新主人”，发挥余热。

在贴吧上，网友晒出的闲置物品种类十分丰富。比如市民淘汰的电脑、手机、相机等电子产品，旧家具、衣物、书刊，等生活用品，还有吉他、钢琴等闲置乐器，甚至还有网友晒出了使用过的婚纱婚鞋。大部分人选择将这些物品低价卖出或是用于交换其他物品，也有人选择将这些物品免费赠送他人。

市民张女士自称自己是个“购物狂”，无计划的购物导致家中多出了许多派不上用场的东西。闲置物品既浪费了资源还占用了空间，曾让张女士感到十分苦恼。但几天

前的一次偶然机会，却让张女士找到了闲置物品的处理之道，“前些天我用自己的一瓶香水换回一套茶具，刚好是我需要的。既处理了自己不要的东西，又省下了买茶具的钱，真的是两全其美啊。”张女士高兴地说，“我家还有两双鞋，号码不合适。我把图片挂到了贴吧上，如果有人需要的话我就免费送给她。”

“网络是个方便快捷的平台，在这里我们能够很快实现物物交换，让闲置物品发挥更多的作用。”市民喻先生称，闲置物品交换不仅能够以废易宝，还能够培养市民的节约意识，可谓是一举两得。

市民谭先生称自己有旧一辆电动三轮车，准备低价转让给需要的人，可因为种种原因一直没有实现。“网络还是有一定的局限性，我希望能有个现场的交流会，这样成功的几率可能更大。”



送走桂花飘香的八月，迎来了菊花绽放的时节。近期，我市公园，广场内各种菊花或含苞待放，或悄然盛开，将美丽的中城打扮得更加迷人，也为市民的生活增加了不少乐趣。图为市民在百花园内欣赏初绽的菊花。

见习记者 李亚云 摄

社会主义核心价值观  
富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

践行价值观 文明我先行  
**做文明人 办文明事**

中共河南省委宣传部 发布  
河南省文明办  
信阳晚报社 宣