

美好的回忆 科大太极健身活动四十年

□赵利晶

四十年前，十几位爱好太极拳运动的教师，自发组织起来一起活动，她们坚持锻炼，互教互学，为我校太极拳队的建立起到了奠基作用。1979年，太极拳队的前身——北京科技大学太极拳指导站正式建立，隶属于校工会领导，并很快成为了海淀区太极协会注册的团体会员。从2014年开始，太极拳队交由离退休职工工作处管理。

太极拳队自组建以来的40个年头里，一直活跃在我校全民健身活动的第一线，为促进我校教职工和亲属的健身运动发挥了积极的作用，特别是归属离退休职工工作处领导以来，太极拳队主要以离退休人员为主，随着学校职工的退休，逐年发展会员，扩大队伍建设。

太极拳队一直非常注重制度建设，设队长一人，副队长2人，现在，太极拳队拥有正式注册的太极学会会员53名，非注册会员难以计数。无论是严冬还是酷暑，每天早晨，在五环广场、主楼前等地方，始终活跃着老年健身队伍的身影，他们或练太极拳、太极剑，或练健身气功、太极柔力球等。太极拳队目前拥有经过正规专业训练并在国家体育部门登记注册的社会体育指导员8名，他们除了带头参加各项集体活动之外，还认真、耐心、严格地教学，为老年大学开设相关课程，为离退休职工传授精深的太极功夫，为太极拳队的建设与发展做出了无私的奉献。

太极拳队活动的宗旨是以快乐、健身、强体为目的，广泛开展适合中老年身心健康并受会员喜爱的健身项目，如太极拳、太极剑、健身气功、太极柔力球等。同时，积极组织参加北京市、海淀区、街道举办的各类比赛和展示活动，例如过去多年以来参加的亚运会开幕式、迎奥运会、冬运会倒计时的表演活动以及各级比赛和展演活动，并在市、区、街道以及教育工委组织的比赛中，取得了良好成绩，从而进一步提高和推动了我们的技术和训练水平。

太极拳队四十年如一日，持之以恒地坚持训练，不断提高自身素质和水平，已经成为了一个上下团结、和谐、平等、友善的团队。历年被海淀区太极拳协会评为“优秀团队”、“最佳团结互助团队”等。习练太极拳，让我们收获着健康和快乐。



照片说明：1990年，经过从春到秋连续好几个月的刻苦训练，在10月22日第11届亚运会的开幕式上，和北京的多个友好团体以及日本的朋友共同完成了千人太极拳表演任务。胜利归来后，当时的校领导高兴地和大家在校门口合影留念。

郭景兰《古体·太极拳辅导员冬训》

太极冬训在民院，各项安排学不完。舒展大方属杨氏，吴式上体斜向前。动作小巧是孙氏，弹抖发力陈氏拳。大雁气功武当剑，太极推手练连绵。舒缓柔韧易筋经，飘逸多姿木兰扇。苦练勤学数十年，民族瑰宝代代传。

说明：每年冬季，海淀区体委都要利用星期日对区里各辅导站的辅导员进行冬训，请各氏名家任教练，提高辅导员水平、开阔视野。每年的冬训花样很多，年年都有新内容，参加的人很多，很受大家欢迎。

杨海君《贺太极拳队建站40年》

东方灿烂透霞光，五环广场曲悠扬。
拳统八方水流畅，脚踏五行云飞翔。
新兵老将齐演练，有一无二不张狂。
棚捋挤按真玉女，採捌肘靠活金刚。
春随杨柳伸腰膀，夏伴松柏共清凉。
秋望银杏怀抱月，冬学红梅花傲霜。
抻筋拔骨精神爽，移步转身气宇昂。
历经风雨四十载，科大太极谱华章。



邢桂芳《七律·集名》

素绢霓裳飘若仙，轻灵曼妙太极拳。
穿梭玉女同织锦，报晓金鸡独立岩。
野马分鬃闪通背，白蛇吐信亮单鞭。
回头望月云挥手，上步转身风摆莲。

梁桂琴《七律·感悟》

七彩霞光满校园，天天晨练太极拳。
沉肩垂肘心行气，抬腿转身手划圈。
老友人人龙体健，白头个个笑颜添。
坚持锻炼身得益，年过八十腰不弯。

金园诗社诗词作品 37 首

热烈庆贺太极拳队建站四十周年

赵立合 《七律·点赞》

科大太极拳艺强，赛坛屡次创辉煌。
开怀抱月元神定，移步行云刚气藏。
闪展腾挪龙戏水，松柔匀稳凤朝阳。
经冬历夏四十载，陶冶情操葆健康。

孙仁济 《七律·步韵奉和“点赞”》
太极功夫武艺强，北科神韵显辉煌。
松柔弹抖腰身绕，舒展恢弘劲力藏。
进退相随重开合，斜中寓正见阴阳。
招招式式经风雨，四十春秋气血康。

王振声 《七律·太极赞之一》
传承华夏太极功，健体强身论五行。
稳似磐石柔似水，动如春燕舞如风。
转身东海龙吸水，回首南山鹤望松。
气守丹田凝意念，阴阳辩证韵天成。

李素琴 《七律·晨练》

太极功夫趣味多，金球银扇伴轻歌。
南翔云雁展青翼，摆尾蛟龙掀碧波。
舞袖翻花添异彩，流星赶月赛飞梭。
刚柔并济强筋骨，翁妪天天细切磋。

陆国市 《七律·赞太极拳辅导员》
拳友交结上百千，刚柔并济走弧圆。
拔背含胸守意念，松腰沉气护膝肩。
形象思维为引领，科学运动保平安。
持之恒久长流水，国粹承传续永年。

王振声 《七律·太极赞之二》

动如脱兔稳如磐，运气凝神眉宇间。
猿臂轻舒无影剑，狼腰款扭九连环。
脚攀五岳心高远，手举乾坤腰不弯。
国粹太极勤锻炼，美髯飘洒驻童颜。

郭景兰 《捣练子·题照忆旧》

(声律依《词林正韵》)

抗酷暑，斗严寒，健体强身太极拳。
国粹传承作奉献，各级比赛勇争先。

说明：太极拳队曾多次参加海淀区、北京市的比赛，成绩均在前三名以内，本照片是1983年6月参加《北京市职工武术邀请赛》后的合影留念。



曹贞源《七律·太极拳赞》

炎黄国粹太极拳，闪展腾挪不一般。
手脚绵连柔似水，腰身动转稳如山。
凝神沉气心逾静，活络通经骨更坚。
并济刚柔姿势美，天人合一益延年。

高澜庆《七绝·赞太极拳》

华夏太极国粹扬，防身健体变柔刚。
阴阳辩证合一妙，动静结合延寿方。

柏士兴《五律·咏太极拳》

中华之国粹，玄妙耀乾坤。
辩证阴阳合，刚柔儒道循。
推挪融动静，吞吐健心身。
耆老勤于此，延年益寿臻。

孙仁济《五律·步韵和柏士兴》

伟哉易经说，太极誉乾坤。
按挤形姿雅，捋拥意念循。
退行藏己影，进击上其身。
凝重且柔美，金刚处子臻。

郭景兰《古体·学练太极拳》

武当剑术十八法，经典易筋形意拳。大雁神功木兰扇，太极推手慢柔圆。
陈吴孙武杨流派，各具风格各自难。国粹精深需苦练，方能世代永相传。

高澜庆《贺大型水陆两栖飞机

“鲲龙”水上首飞成功》

陆地飞机水上船，鲲龙冲浪过三关。
国之重器用途广，试验成功万众欢。

王振声《七绝·荷残藕香》

湖面寒鸦绕浅塘，冷风萧瑟退红妆。
残荷莫叹春光去，秋水犹存莲藕香。

孙仁济《七律·咏太极拳》

伟哉太极盛名扬，开合阴阳传四方。
海底藏针龙吸水，云端展翅凤朝阳。
揽扎衣裳元气定，金刚捣碓鬼神殇。
九天探得嫦娥月，共享人间美景长。

散人《七绝·偶成》

气贯重霄手缩云，胸怀明月脚生根。
太极声誉满天下，世代传承景象新。

张志宏《五律·太极拳》

国宝太极拳，修学拜永年。
身手刚柔健，心神动静闲。
习功德是本，行气意当先。
内外五行顺，融身大自然。

梁桂琴《五律·体会》

大道太极拳，易经哲理篇。
内修通气血，外练驻容颜。
返朴归真性，培源固本田。
阴阳和一体，八秩赛英年。

柏士兴《参观北京教育系统

颂改革书画展》

笔畅神融歌盛世，色谐秀毓庆丰功。
杏坛耆老心犹壮，一片赤诚扬蕙风。

王振声《七绝·红叶谣》

草浅林深薄雾消，黄栌染色漫山坳。
西风不解游人意，吹落红妍随处抛。

弱水河畔胡杨精神的赞歌

无名老兵

《七绝·礼赞》

车马萧萧弱水寒，
胡杨矢志护家园。
狂飙飞砾全无畏，
终守沙场老更坚。



高澜庆

《七绝·题照》

枯枝老干历沧桑，
仍有一棵护漠疆。
独木依然傲骨显，
赏心悦目叶金黄。

沈澍元 《赞胡杨》

(一) 胡杨魂

大漠深处看胡杨，风刀霜剑灼金黄。
根扎十米活千年，死而千年挺脊梁。
倒下千年仍不朽，风锻铁骨对沧桑。
不屈品格万年颂，航天精神喻胡杨。

(二) 弱水河

神韵九曲弱水河，本应归海延蓬勃。
潺潺往西又往西，流进戈壁浴大漠。
消耗气力损生命，她却执着又执着。
润泽东风无返顾，东风人的母亲河。

(三) 赞东风

一声军令重如山，十万大军开壁滩。
弱水仰望神舟起，两弹一星大漠间。
密而不宣伤别离，胡杨精神伴身边。
东风基地创伟业，志士胡杨伴沙眠。

(四) 铸神盾

东风航天人，战略博弈强。
渴时饮弱水，累时学胡杨。
潜心铸神盾，自力挺脊梁。
托举大国势，强军震豺狼。

柏士兴 《七律·颂港珠澳大桥通车》

伶仃洋上岂伶仃？飞舞巨龙寰宇惊。
科技逞威斑虎伏，英雄酬志彩云蒸。
三区联结好圆梦，两制焕彰齐诵经。
忠烈文公堪笑慰，神州与共辉汗青。

曹贞源 《天净沙·偶成》

残荷蒲柳菊花。荔枝龙眼木瓜。雾淡天高晚霞。风云变化，莫测难辨由它。

王振声 《七绝·萍水情》

萍水之交人未及，共存肝胆志难移。
不离不弃终相伴，一往情深生死依。

柏士兴 《题离退处颂改革诗书画展》

长吟改革歌，书画韵犹稠。
赏罢增情致，兴邦意更遒。

盛赞中国首届国际进口博览会

沈澍元《东风浩荡》

(一) 东方正道

首创新博浩荡荡，高准主动决策长。
站立潮头向世界，带路对接又一芳。
开放脚步不停滞，合作共赢利同享。
领袖亲为倾情注，人间正道在东方。

(二) 大国之风

中国经济是大海，狂风骤雨不移行。
古国文明五千年，历尽艰辛更辉煌。
坚韧不拔推开放，活力之源引擎当。
底气定力稳全球，中国特色勇领航。

(三) 商通四海

东方之珠不夜城，改革活力魔都称。
发展节奏惊世界，快递四秒把关通。
商通四海聚万邦，超级引资落申城。
一片巨型四叶草，见证开放新征程。

(四) 老友新朋

东方之约应者集，百七二国五洲来。
三千六百企参展，二百强也亮风采。
内外购商四十万，老友新朋期待怀。
世博会展连世界，繁荣之林中国栽。

(五) 共享未来

进博会展搭平台，精华产品靓现代。
金牛龙门显神力，维丸起博受众爱。
抗癌神药格列卫，延长生命二十载。
共享未来民所求，倒逼创新更澎湃。

(六) 并肩穿云

风云激荡大潮中，穿云更需肩并肩。
首届进博达共识，互信共商唱和弦。
世界工厂变市场，发展理念互鉴传。
人类命运共同体，抱团取暖福绵绵。

高澜庆《赞首届上海进博会》

全球盛展世无先，开放中华永向前。
科技创新达共享，包容普惠梦同圆。

高澜庆《贺港珠澳大桥正式通车》

飞架伶仃洋面间，开天辟地史无前。
连接三地破天堑，圆梦中华壮志篇。

李素琴《沁园春·秋游桂林》

世界闻名，山水桂林，峻峭蜿蜒。看双江潏潏，青罗作带；群山旖旎，碧玉如簪。骏马腾空，象鼻衔月，百态千姿似画妍。轻舟上，赏青峦倒影，世外桃源。

瑶池仙境人间，令多少文人胸意宣。有悲鸿力作，丹青永驻；正功绝唱，佳句流传。笔蘸漓香，词吟桂韵，画意诗情赋妙联。金秋节，品桂花美酒，惬意陶然。