

# “文化纳凉”成市民避暑良方

□记者 黄佳

本报讯 盛夏时节,酷暑难耐,有空调的公共场所无疑是人们避暑的好去处。7月13日,记者在市博物馆、市图书馆、道德书屋等公共文化空间看到,不少市民在这些地方参观、读书、学习,“文化纳凉”成为市民避暑的良方。

当日上午,记者走进市图书馆,凉风扑面而来,一楼的读者自修室内坐满了人。市民王晓丽住在观澜国际小区,从家骑车到市图书馆不到10分钟的路程。对她来说,平时工作忙,休息时进馆看书,就是最惬意的休闲方式。“户外热得像个大火炉,走两步就汗流浹背。图书馆内既凉快又安静,阅读氛围特别好。”王晓丽说。

据市图书馆工作人员介绍,进入暑期以来,进馆人流量较平时增加很多,每天有1500余人次进馆阅读、学习。针对高温天气,市图书馆推出了延时服务,读者自修室8时至20时开放。同时,市图书馆招募了多名志愿者,负责馆内书籍整理、读者服务等工作。

在市博物馆内,不少人正在参观。周口师范学院大二学生刘迪认真地欣赏每一件展品,还不时拿出手机拍摄。刘迪表示,了解一座城市历史文化的最好方式就是走进博物馆,每逢假期,她和朋友去的最多的地方就是博物馆。

10时,记者走进中心城区庆丰路和中原路交叉口的道德书屋,一进门,凉风扑面而来,将夏日的炎热一扫而空。室内温度适宜,大家手捧图书,享受阅读乐趣。

采访中,许多市民表示,周口既有博物馆、图书馆、美术馆等公共文化大场馆,也有小而美的道德书屋。这些场所不仅有着宜人的环境,更有着深厚的文化底蕴,成为大家了解周口和学习文化知识的重要窗口。

## “桥头音乐会”带火沙颍河夜游

□记者 邱一帆

本报讯 近日,持续火热的“桥头音乐会”带火了沙颍河夜游,不少市民和游客选择乘坐游船,在欣赏沙颍河两岸璀璨夜景的同时,聆听美妙音乐,尽享夏日专属浪漫。

7月12日,夜幕降临,华灯初上,在周口中心城区八一大道桥至中州大道桥段的沙颍河畔,“桥头音乐会”正在上演,众多市民和游客驻足欣赏动感的旋律。与此同时,沙颍河游船上的游客也沉浸在这场音乐与美景交织的盛宴中。

从关帝庙前码头登船出发,一路美景不断,游船途经大渡口、中州大道桥、八一大道桥,一路驶向大庆路桥。夜色撩人,游船缓缓前行,河风徐徐,游客一边欣赏河道两岸亮化后的迷人景色,一边聆听从岸边传来的动听音乐,仿佛置身于一幅流动的画卷之中。

“自‘桥头音乐会’火了以来,乘坐游船的游客从之前的每天80人左右增加到200多人。不少游客专程从商丘、商水、郸城等地赶来,乘坐游船,感受独特的音乐会氛围。”启航游船码头负责人罗胜利对记者说,“桥头音乐会”不仅带火了沙颍河夜游,还盘活了附近商圈既有资源。

“坐着游船,吹着晚风,既可以聆听激情澎湃的音乐,又可以欣赏周口市中心城区一系列精华景点。‘桥头音乐会’带火的不仅是音乐,也为周口的文旅融合发展注入了新的活力。”市民何女士兴奋地说,这种全新的体验让她对沙颍河有了不一样的认识,也让她更加热爱周口这座城市。

近年来,周口整合沙颍河两岸的旅游资源,加强景观美化与夜景亮化,城市气质不断提升。“希望相关部门持续加强服务保障,为市民和游客带来更多精彩的体验。”何女士说。

## 参加兴趣班 开启新旅程



一名高考生指导小朋友练习基本功。

□记者 邱一帆 刘华志 文/图

随着高考结束,高考生告别紧张的备考生活,迎来漫长的假期。近日,记者走访发现,参加各类兴趣班成为不少高考生的热门选择,绘画、围棋、武术、吉他等兴趣班人气高涨。

7月9日,在我市中心城区一家吉他培训机构,记者看到,前来咨询和报名的高考生络绎不绝。“我花了19.9元上了一节吉他‘一对一’教学深度体验课,之后我就迫不及待地报名了。高中三年一直忙着学习,没有时间发展自己的兴趣爱好。现在终于有机会了,我想在这个暑假学弹几首喜欢的歌。”小李兴奋地说。

该培训机构负责人介绍,每年高考结束,都会迎来一波高考生报名热潮。“相比其他学员,高考生的学习热情更高,学习能力和接受能力也比较强。”该负责人说,他们专门推出了暑期集训课程,内容很丰富。

除了吉他,绘画兴趣班也备受高考生青睐。在一家绘画工作室,记者看到,许多高考生正在认真地学习绘画技巧。“绘画可以让人静下心来,对于高考生来说,这是一种很好的放松方式,同时也能培养一项兴趣爱好。”该工作室老师说。

围棋兴趣班同样深受高考生喜爱。在周口棋院新天元围棋俱乐部,几名高考生正围坐在棋盘前,在老师的指导下,练习定式、复盘围棋。

而有的高考生则利用自己的特长,到培训机构“打工”,美术类、音乐类、舞蹈类等培训机构里都有他们忙碌的身影。

高考结束后,高考生选择参加兴趣班,一方面是想在漫长的假期里充实自己,提升综合素质;另一方面,也是为即将到来的大学生活做准备,希望通过掌握一技之长,在大学生活中更好地展现自我,结交志同道合的朋友。

需要提醒的是,高考生在选择兴趣班时,应根据自己的兴趣爱好和实际情况进行合理规划,不要盲目跟风。在学习过程中,高考生要保持积极的心态,享受学习的乐趣,让这个暑假成为自己人生中一段难忘的经历。



## 段保华回乡开讲两仪拳点穴



段保华弟子演示两仪拳点穴技法。

□记者 徐启峰/文 梁照曾/图

本报讯 “两仪拳点穴是武学,也是医学,是中华文化瑰宝。”7月12日,两仪拳传承人段保华大师回到家乡周口,举办两仪拳点穴讲座,深入阐释“武医同源”理念的核心内涵,让现场观众近距离感受这一非遗武学的独特魅力。

两仪拳源自沈丘县,是河南省省级非物质文化遗产,曾荣获“中华一绝”大奖,其根植于道家阴阳学说与中医经络学,集防身护卫与养生保健于一体。此次讲座中,段保华围绕两仪拳点穴功夫与养生之道展开分享,解析“武医同源”理念的精髓——两仪拳阴阳指点穴以其特殊手法配合内功点中人体要穴,实现防身制敌,又能依据经络学说与阴阳五行原理,通过解穴术恢复人体正常机能,真正做到“制人而不伤人”。同时,他还介绍了两仪拳融合力学、美学、易经八卦等多学科的文化内涵,强调“学拳修心、体悟哲理”的深层价值。

此次讲座绝非“坐而论道”,授课过程中,段保华亲身示范两仪拳基础动作,其多位弟子上台轮番接受嘉宾重拳击打,身形不动如山。还有周口练家子勇敢尝试穴位被点,被其弟子轻轻一击,顿时气血受阻、疼痛难忍,被解穴后方才缓解。这场武道会,让与会者充分感受到两仪拳阴阳指点穴功夫的博大精深。

作为两仪拳传承的领航者,段保华多年来致力于推动这一传统武学走向更广阔的舞台,曾应邀在清华、北大EMBA班、武警部队及国际场合授课,让两仪拳从乡野走向国际。段保华表示,此次回到周口开讲,既是对“武医同源”理念的普及,更是对非遗文化传承的践行,助力更多人理解两仪拳“强壮天下人”的宏愿。