



村游去



村中枫叶红。摄/王鹏

走进田园东沟 静享悠然时光

深山古树清风,小桥流水农家。十堰拥有许多的美丽乡村,每一处都是一幅大自然的水墨画,恬静、古朴、悠闲、淡雅……远离都市的繁华,感受田园生活。今日起,本报推出“村”游去系列报道,带您走进十堰的美丽乡村,推荐乡村新玩法。本期记者带您探访茅箭区东沟村。

茅箭区茅塔乡东沟村山水秀丽,鸟鸣山涧,空气新鲜,溪水清澈见底,还拥有高品质的民宿、感人的革命故事、活泼可爱的猕猴……这里宛如陶渊明笔下的世外桃源,让人瞬间就会忘却烦恼和城市喧嚣,只想肆意徜徉在天然氧吧中。选一个天气晴好的日子,准备一些野餐的食物和工具,准备享受美好的一天吧!

■见习记者 魏金华

逛景区,看300只可爱猕猴

从城区经五茅路即可抵达东沟,沿途的湖光山色与山水田园相互映衬,一派秀丽风光。第一站到东沟念情谷猕猴园。猴山上住着300多只可爱的猕猴,它们如同小孩一般机灵、可爱,也不怕人。它们可以轻而易举地剥开工作人员投喂的花生,看着猴子各种有趣的神态,你会捧腹大笑。

第二站到东沟红色革命教育基地。近

2000平方米的明清时期宅院、革命文物陈列馆、茅箭区国防教育展示厅、东沟学堂中原突围鄂西北历史纪念馆等均可参观,重温革命故事。

第三站到杜鹃岭栈道。小径向高处,山气渐欲浓。秋日爬山登高是不错的体验,在东沟停车场附有一条登上杜鹃岭的栈道,沿着曲折的小道一路攀登,站在山间极目眺望,山下的美景尽收眼底。

吃野餐,享受惬意时光

东沟村里,农家乐沿公路排开,每家主人都准备了可口的菜肴等你来品尝。吃完午饭,趁着阳光好,找一处清静的角落,拿出提前准备好的东西席地而坐,慵懒地

晒太阳,或是和朋友谈天论地、互诉心事。

东沟景区里有240亩生态茶园,傍晚时分,在这里散步,茶的清香从茶树丛中飘散出来,令人陶醉。

学蓝染,体验手工乐趣

东沟村有一家特色民宿桃源人家,可以提供特色民宿、乡食餐饮、手工体验、团建活动等服务。在这里,做艺、学蓝染都是

不错的选择。游客可以带孩子一起体验古法蓝染,见证传统染布的神奇,还可以制作围巾、手帕等带回家。

进机关 进学校 进企业 进社区 武当山特区开展 “武术四进”活动

■记者 吕超

为进一步弘扬武当武术,提高武当山特区居民身体素质和健康水平,推动全民健身活动的广泛开展,日前,以“健康武当·你我同行”为主题的“武术四进”活动在武当文化广场启动。

此次开展武当武术“四进”活动,以普及武当九式太极拳为主,以武当二十八式太极拳、太极拳四十二式为提高项目。前期采取网络培训和现场教学相结合的形式,组织社会体育指导员、体育骨干在机关、学校、企业和社区推广武当武术,普及科学健身知识和健身方法,目前已卓有成效。近期将对100名社会体育指导员、体育骨干进行再培训,培训合格后,将深入推进武术进机关企事业单位、进企业、进学校、进村(社区)活动,推广普及武当九式太极拳。

举办这项活动,旨在把武术健身活动延伸到基层、延伸到大众,通过武当武术健身普及活动,一是进一步推进健康中国建设,倡导健康生活方式,增强人民群众体魄;二是大力弘扬武当武术非遗文化,增强武术之乡氛围,促进文化和旅游的深度融合,动员和引导更多的群众参与其中、受益其中,掀起全民习武健身的新热潮。

□链接

武当武术

武当武术的发源地在武当山,创始人是元末明初的武当道人张三丰。张三丰将《易经》和《道德经》的精髓与武术巧妙融为一体,创造了具有重要养生健身价值,以太极拳、形意拳、八卦掌为主体的武当武术。

武当武术具有鲜明的道家文化特征,是武功和养生方法的天然结合体,既具有深厚的传统武术文化底蕴,又含有精湛的科学道理。太极拳强调“先以心使身”而后再“以身从心”;形意拳讲究“用意不用力,意到气到,气到力达”;八卦掌要求走转圈“化意念足”,这些都体现了道家“包藏至道”以达“想推用意终何在,益寿延年不老春”的健身宗旨,符合把形体训练与心理训练相结合的内养外练的运动观念。

武当武术理论体系和技术体系完整,它以“宇宙整体观”“天人合一观”为宗旨,以“厚德载物”“道法自然”为原则,以“动静结合”“内外兼修”为方法,形成诸多各具特色的拳功剑法,既有功理和功法,也有套路操作和主旨要领。



武当功夫从娃娃抓起。摄/曾桃生