

 <p>星期二 2008年 9月23日</p> <p>●河南卫视 9:27 康熙微服私访记 (三) 10~12 12:35 聊斋 II 20:05 聊斋</p>	<p>星期三 2008年 9月24日</p> <p>●河南卫视 7:58 好戏天天看 8:55 情感密码 12:35 聊斋 II 20:05 聊斋</p>	<p>星期四 2008年 9月25日</p> <p>●河南卫视 9:27 康熙微服私访记 (三) 16~18 20:05 聊斋 II ●河南卫视 13:10 迷局</p>	<p>星期五 2008年 9月26日</p> <p>●河南卫视 7:58 好戏天天看 12:35 聊斋 II 20:05 聊斋 II 23:50 武林风</p>	<p>(重播)</p> <p>●河南卫视 13:10 迷局 21~24 19:25 案发现场 19~21 22:25 故事聚乐部 23:00 大城小事 85、86</p> <p>星期六 2008年 9月27日</p> <p>●河南卫视 9:27 康熙微服私访记 (三) 22~24 12:35 聊斋 II</p>	<p>14:20 生死劫杀 1946 1~3 18:08 风云争霸 20:05 武林风 21:35 沟通无限 ●河南卫视 07:25 羊城暗哨 1~4 13:10 羊城暗哨 5~8 17:30 老婆大人 25、26 18:40 故事零距离 19:25 案发现场 22~24 22:25 故事聚乐部 23:00 大城小事 87、88</p>	<p>星期日 2008年 9月28日</p> <p>●河南卫视 20:05 梨园春 21:50 华豫之门 ●河南卫视 7:25 羊城暗哨 9~12 13:10 羊城暗哨 13~16 17:30 老婆大人 27、28 19:25 真好剧场 23:00 大城小事 89、90</p>
---	--	--	---	---	---	--

旅游快车

栏目联系电话: 3313877

北方水世界, 太行山水魂



八里沟景区
教师节期间有教师证者半价, 优秀教师门票全免

9月1日~9月30日

鹤壁市各大旅行社均可报名
总部 24 小时预定电话: 0373-6699201 6805160
公司网址: www.baligou.com

假日旅行社十一线路

许可证号: L-HEN-GNO9585

天平山一日游: 98元 万仙山一日游: 116元
京娘湖一日游: 168元 (含环岛船票、门票、表演, 前60名送现金28元)
鸡冠洞、重渡沟二日游: 368元
青岛、日照二日游: 266元
蓬莱、烟台、威海二日游: 420元
杭州西湖、上海+水乡周庄二日游: 458元, 南京、黄山四日游: 858元
宜昌大小三峡五日游 880元,
苏州园林、杭州西湖、上海、水乡周庄、无锡水浒城+南京六日游: 780元
北京故宫、长城、颐和园、鸟巢、水立方、海底世界、科技馆、动物园五日游: 798元
海南双飞5日 1680元~2620元
西藏拉萨、布达拉、纳木错双卧7日 2300元~2800元
更多十一线路, 欢迎咨询!

总部电话: 2686540 2691661 13839222230
总部地址: 山城区长凤路中段鹤壁饭店对面原粮食局办公楼二楼
新区门市部电话: 3367035 3333650 13569648975
新区地址: 华山路中段 (国税局东墙外侧面房)

大自然旅行社

L-HEN-GN09502

十一国庆节线路

世纪欢乐园一日游 128元
龙潭大峡谷一日游 178元
神农山一日游 128元
木扎岭两日游 308元
青岛日照两天三晚休闲游 268元
龙潭沟、恐龙遗迹园、灌河飞舟两日游 298元
日照沂水地下水峡谷、地下荧光湖两天三晚游 388元
黄山、飞龙瀑四日游 898元
皮都潮乡海宁、陶都宜兴、苏州四日游 598元
奥运北京五日游 880元
桂林、阳朔、漓江、北海、南宁专列7日游 1680元

另有多条线路敬请来电

www.dzrlxs.com.cn
咨询电话: 3355702 3367768 2642263
13939210581 13849216891

淇河旅行社

许可证号: L-HEN-GN09672

十一专线

万仙山一日游 (天天发) 神农山一日游 (天天发)
青龙峡一日游 (10.3发团) 木扎岭二日游 (10.4发团)
鸡冠洞、重渡沟、农耕村二日游 (9.30发团)
日照、地下水峡谷、地下荧光湖二日游 388元
恐龙遗迹园、龙潭沟、灌河飞舟漂流二日游 298元
北京五日游 (9.30发团)
华东五市双水双飞全陪团 (9.29仅此一团) 1680元
桂林双卧五日 1150~1650元
海南双飞五日 (四星纯玩) 2150~2750元
昆明、大理、丽江双飞七日 2580~2980元

夕阳红专线

万里长江包船, 万名老人联欢:
重庆、新大小三峡、三峡大坝武汉六日游 1880元
+ 庐山、黄山、南京九日游 2080元
+ 华东五市水乡十三日游 2550元
贵阳黄果树、昆明、大理、丽江十日游 1980元
我社代订全国各地折扣酒店住宿、折扣机票! 优惠多多!

另有多条旅游线路, 欢迎来电咨询!
地址: 新区九州路中段 (财政局对面)
电话: 0392-3368099 3369099 13938002717

武林传奇系列

疾雷破山话洪拳

广州花都郊区有个村子名叫藏书院, 自从清朝末年出了几个进士后, 这个名字就一直沿用到今天。然而如今的藏书院并没有藏书, 与斯文的村名相反, 这个只有 1000 多人口的小村几乎家家户户都有习武的传统, 这里的人们所练的功夫只有一种, 那就是洪拳。

■神秘拳术 马步为基

洪拳是中国南派武术中的一个重要门派, 相传为南从林弟子洪熙官所创, 也有说法洪拳为明末清初民间反政府组织“天地会”中的秘传武功。作为一门综合的南派拳术, 扎马是洪拳训练的入门功夫, 也是藏书院村民最为看重的基本功夫。藏书院公开的练武秘籍就是: 扎马要从孩子抓起。

1978年, 在一部名为《醉拳》的香港功夫影片中, 银幕上崭露头角的成龙, 在电影中就以四平大马为噱头演绎了一段令人难忘的喜剧功夫情景。事实上, 这个场景的设计正是源于真实的民间洪拳, 保持马步一定的时间和端正的身姿, 都是洪拳对扎马训练的基本要求。按照藏书院祖辈留下的练功规矩, 初学洪拳者必须经过至少 3 年的扎马训练才可以练习拳法套路。

在洪拳的理念中, 超出常人的力量是可以训练获得的, 此间的秘诀说来也十分的简单, 那就是扎马。在洪拳中, 落地生根是扎马训练的最终要求, 低重心的马步可以使腰腿和全身各关节肌肉群得到极大的锻炼, 给练习者带来三方面的益

处: 防守时稳健的重心, 攻击时刚猛的力量来源和整个身体充沛的体能。沉稳的马步构成了洪拳攻防体系的核心技术, 在强调以力取胜的洪拳中, 对攻中起腿便意味着大树被拔掉了根。

■洪拳铁线 金刚之力

在南派武术中, “桥”特指人体上部的前臂部分, 如果说扎马为洪拳习练者打下的是坚实的根基, 那么桥手的训练则是为这派武功磨炼出至刚至猛、无坚不摧的利器。洪拳在搏斗技击中所标榜的力量主要体现在桥手上, 而磨炼出一副钢筋铁骨般的桥手, 洪拳更有着与众不同的独门秘籍。

在影片《功夫》中, 有一个情景令观众记忆深刻, 那就是身为洪拳高手的裁缝在打斗中手臂上使用的钢圈, 这个设计令洪拳招式在画面中更增添了无比的硬朗与威猛, 其实, 很少有观众知道, 这个特殊的道具设计并不是影片武术指导的凭空臆想。钢圈是传统洪拳中训练桥手功夫的一种特殊方法, 通过出拳时钢圈与桥手之间的撞击摩擦, 令手臂的外部肌肤和内部筋骨得到极大的强化。洪拳桥手所强调的肌肉力量、爆发力和抗击打性都通过这样的训练而逐步形成, 进而练就无坚不摧、如疾雷破山般的金刚之力。

在南派武术中, 如果说哪个门派被赋予了最为浓厚的传奇色彩, 那么当属洪拳, 洪熙官、方世

玉、铁桥三、黄飞鸿等都是洪拳中脍炙人口的人物。而这些更多见于武侠小说与功夫影片中的角色, 在有证可查的史料范围内, 却并没有更多的记载。

■强身健体 朴实无华

从清朝末年开, 由于枪炮等火器的出现, 军事战争中的冷兵器时代至此退出了历史舞台, 以技击为主要功能的中国传统武术生存空间被大大压缩, 陷入了尴尬的境地。于是, 为了生存, 武术开始变脸, 从此走向神秘化或表演化两个方向, 同时各种带有更多神奇色彩的武侠小说和传奇故事大量出现于民间, 直到今天, 一些功夫影片中飞天入地的招式更是让人们难以辨别它本来的面目。

舞狮是广东乡间最为普及的一项传统民间活动, 凡有庙会、节日、店铺开张等日子, 都少不了这种既热闹又喜庆的舞狮活动。事实上, 广东的民间武术与舞狮之间有着密不可分的关系, 在叠放成高台的凳子上, 舞狮的两人需要默契协调动作的同时, 还要在脚下极小的空间里完成跳跃、托举等动作, 腰马力、臂力和体力每一样都不可或缺, 而这些基本要求和习练洪拳之间可以说如出一辙。

舞狮是藏书院村民的节日, 更是洪拳的节日。当藏书院的村民在锣鼓声中再次扎下马步的时候, 他们的功夫即刻呈现出一种近乎仪式般的庄重。此时的洪拳已经不再是平日散落在藏书院家家户户中用来强身健体的拳脚, 虽然没有飞腾挪移的身法, 但一种来自扎实腰马和古拙招式的美却在声声锣鼓中迸发而出。

本文素材由央视《走遍中国》栏目提供

鹤壁市信裕旅行社

许可证号: L-HEN-GN09974

国庆特刊

青龙峡一日游 95元 (天天发)
万仙山一日游 115元 (天天发)
八里沟一日游 110元 (天天发)
寨沟休闲周末游 230元 (29号、1号、3号发团)
寨沟蟠桃山两日游 278元 (29号、1号、3号发团)
新北京五日常经典游 688元 (28号晚、1号发团)
苏州、杭州、上海+水乡五日游 768元 (28号晚、1号发团)
桂林双卧五日
海南双飞五日
张家界、黄龙洞双卧五日
昆明、大理、丽江双飞七日
乌鲁木齐、天山、天池、吐鲁番、喀纳斯湖双卧十日
另有多条精品线路, 欢迎来电咨询!
地址: 新区兴鹤大街 146 号中州快捷酒店商务厅
电话: 3298863 2678878
13939258863

体彩超级
大乐透 1.5 亿元大派送, 点燃金秋彩市。

裕隆商贸有限公司祝新中国成立五十九周年! 服务热线: 2960888