

杨重明：弘扬太极文化的快乐使者



清晨，在闵行区颛桥镇的公园、文体中心的练功房抑或是社区的广场上，时常能看到一位姿势飘逸自如、动作行云流水的老年太极拳者正带领一群太极拳爱好者有板有眼地练习着太极拳，他就是当地有名的传播太极拳的快乐使者，秀龙居委社区居民杨重明。 文/摄 记者 杨清悦

结缘太极 勤学功夫

周二，见到杨重明是在颛桥镇文体中心的练功房内，此时的他正与一个16人的太极拳团队进行着紧张的排练。“我们22号要参加区里的太极拳比赛了，所以召集大家在一起更多练习一下。”眼前的老杨精神焕发，一招一式舒展到位，动作毫无拖泥带水，丝毫看不出他实则已近80岁的高龄。

1937年出生的杨重明从事教育工作39年，教过的班级几乎年年被评为“三好”班，多次荣获“优秀教师”的称号，1999年他正式退休。“刚退下来时有点不适应，一向忙碌的生活没了节奏，心里空落落的”，老杨说道。同时由于多年忙于工作疏于身体，他的糖尿病加剧了，需要天天注射胰岛素得以控制。为了强身健体，杨重明重新练起了曾学过的太极拳。经过一段时间的练习，身体有了明显好转。

“太极拳是一项非常适宜老年人健身的运动，退休后我每天早晨都会练习，至少两个小时，春夏秋冬从不间断。”此外，老杨还到处拜师学艺，得到了专业老师的指点，掌握了要领，技艺突飞猛进，很快便成为广场上引人注目的太极使者。

喜爱太极 组建颛桥太极协会

杨重明太极拳练出了名堂，就有爱好者找他指点，他也会结合自己的练习体会传授心得。不久后形成了一起练习的小团队。有了志同道合者一起锻炼，老杨的劲头更足了，他不断地把自己外出进修的专业知识，传授给爱好者们。随着练习队伍的壮大，也为了丰富更多的中老年朋友的业余生活，他便萌生组建太极拳协会的想法。

“原本闵行区就有太极拳协会，当时区里希望每个街镇只要有条件，都可以成立太极拳分会，于是我们颛桥镇也借此机会成立了自己的分会。”2012年，老杨和几个志同道合的太极拳爱好者一起组建了闵行区太极拳协会颛桥分会，如今会员已发展到130多人。多年来，无论寒来暑往，老杨和他的太极拳团队从未间断健身活动，每天都拥抱清晨的阳光。“虽然我今年已79岁，但自从练习太极拳后，感觉自己越活越年轻了，身体也比以前健康了。”老杨高兴地说道。

推广太极 桃李芬芳

记者了解到，近十多年来，杨重明还一直

担任着颛桥镇社区学校的老师，教授太极拳。他教过的学员人数众多，有的成为普及太极拳工作的志愿者，有的成为社区太极拳骨干分子，有的通过练太极拳改善了身体，重新拥抱起新的生活。这些都得益于老杨独特有效的教学方法。当面对零基础的学员时，他总是耐心地对每个分解动作逐一详细示范讲解，创编通俗易懂的口诀指导学员练习，创建标准动作配合自创动作的关键口令，纠正容易发生的错误动作。在学员单独练习时，他总是认真观察，及时指出错误动作，他亲切的教态、浅显易懂的教学方法，使学员较快掌握要领。如今，在颛桥社区学校说起老杨，学员们都会翘起大拇指，大家打心里对这位太极拳教师充满敬意和感激。

“我们每个社区，农村的太极拳队伍练习点比较分散，除了在社区学校，我有时候也会到下面各个基层练习点授课。”虽然年近80，但老杨依然奔波在颛桥镇各个社区太极拳队伍中，带领大家练习太极拳，享受健康快乐的生活。杨重明深有感触地说：“练习太极，既可锻炼身体，也可传播正能量。我能在有生之年，尽绵薄之力，让中老年朋友老有所乐，老有所学，老有所为，就是我最大的幸福。”

娱人已

邬君梅：戏内冷魔戏外正萌量满满

文/王则 近日，由郭敬明执导的都市青春大剧《是！尚先生》圆满杀青。国际影星邬君梅担纲女主角，饰演冷面时尚女魔头冷杉，在戏中虐惨欧阳娜娜。然而，在剧中被封为“冷魔”的邬君梅在戏外却是活泼、正萌量满满。

“终极BOSS”邬君梅：杀青综合症

电视剧《是！尚先生》主要讲述风尚集团继承人尚铂燃(陈学冬饰)为找出母亲离世的真相而秘密潜入时尚杂志社，并因此遭遇一段爱情与事业的双重挑战。邬君梅饰演麻辣时尚女主编冷杉，是终极大BOSS的存在，在戏中为陈学冬设下不少障碍阻挠。不过，“冷杉”看似不近人情，但其实心中暗藏柔软，并在最后的关键时刻做出影响全局的重要决定。

虽然在戏中，邬君梅为陈学冬、欧阳娜娜带来不少头疼的难题，但是在戏外，几位主演相处得一场融洽。邬君梅也在微博中毫不掩



饰自己对两位演员的喜爱之情，还亲切称呼欧阳娜娜为甜心，封陈学冬为“妙人”，如此欢乐的片场也让邬君梅在杀青的时候忍不住直

呼不舍，“杀青综合症ing……冷主编站好了最后一班岗！谢谢你冷冷!!”

正萌量爆棚！有一种生活状态叫舒服

在电影《建国大业》中，邬君梅将宋美龄的优雅绰约姿态演绎得淋漓尽致，而在《辣妈正传》中，她则摇身一变，演绎出了职场女魔头的风采。而此番邬君梅加盟《是！尚先生》则继续将冷面与时尚进行到底，“冰”力十足的气场、各种时尚装扮，给观众带来耳目一新的形象。

然而，与荧屏、银幕中的形象不同，生活中的邬君梅则正萌量满满，在社交网站中，邬君梅与众人分享的生活点滴无不展现出积极向上、充满乐趣的生活态度：吃烤鸭、练马甲线、与宠物猫甜蜜互动、喜欢画画，也喜欢鲜花……爱好非常广泛。对此，不少网友也纷纷表示：“太可爱”、“这样的生活状态真的好喜欢。”

姚晨：无愧于内心地演绎“梦想合伙人”



■人的一生都是一个成长的过程，没几年就会发现，需要更新一次自己，再往前成长。

上月上映的《梦想合伙人》，脚踏高跟鞋参加发布会的姚晨下台后受到了左右搀扶的“礼遇”，于是，“姚晨二胎”的新闻不胫而飞，索性，她自己也就势在发布会上亲自“坐实”了这一传闻，预产期是今年11月。

说来也奇怪，姚晨的创业者形象似乎对我而言深入脑海，因此，总觉得，《梦想合伙人》恐怕只需她本色出演就可。

其实，可能也未必如此。在她自己的眼中，只是自己扮演了创业者这样一个角色，并不是真正的企业家。但她个人最近最大的感受是，人的一生都是一个成长的过程，没几年就会发现，需要更新一次自己，再往前成长。

《梦想合伙人》中，姚晨塑造的女主角洒脱上进，奋斗史就像杂草般野蛮生长，被踩一脚之后风一吹雨一洒之后又能恢复生机。

“她并不是一个多么坚强的人，但她是一个韧性十足的人。她是一个女孩，她也会有她的脆弱，有她的那种过于天真的时候，但是这一切都不妨碍她向前奔跑，从而不敢让自己停下来。”总觉得姚晨不是在讲角色，而是在讲自己。

姚晨这次在《梦想合伙人》里饰演的角色叫卢珍溪，是一个从小镇到大城市生存的姑娘，这和姚晨的一些人生经历有共通之处——姚晨也是出生在南方的一个小城市里，跑去北京求学扎根，来寻找自己的位置。

“我并不是多么坚强，我也会经常很脆弱很玻璃心，但是我属于韧性很强的人，就是即便我这一刻被打倒了，但是过不久我自己还会再站起来，还会再继续向前的，从来不去往后退，也不会选择去做一个弱者。”

这不，姚晨谈起自己，又觉得是在谈角色。

起初，当时乐华娱乐的杜华拿这个剧本给姚晨的时候，她是犹豫的——之前已经有一个《中国合伙人》讲男性创业，女性创业会不会引起观众不舒服的感觉？看了剧本后，她又主动去找制片人，表示自己希望演这个角色。“因为我看到这个电影里不仅只是在讲创业。它还讲了一个人的成长，讲了一个人的选择，讲了一个人的情感，也正是因为有这些珍贵的东西才能够让她的那个创业看上去是有价值的。”

还是觉得姚晨不是在谈角色，是在谈自己。看来，《梦想合伙人》——姚晨是在用心演绎。

■热门词

陈妍希方否认奉子成婚 证实目前正筹备婚礼

女星陈妍希与陈晓2014年因为合拍《神雕侠侣》而假戏真做，擦出爱火，热恋1年2个月，终于修成正果，将于7月19日在北京举办婚宴，7月21日也会在台北再办一次归宁宴；对于为何会选在这两天，有网友爆料是因陈妍希怀孕了，所以在“赶进度”；但另有一说是，陈妍希非常喜欢夏天。

曹云金否认背叛郭德纲

虽然如今曹云金事业爱情两得意，但是关于他和师父郭德纲之间的恩怨却一直不绝于耳。近日，曹云金在节目后接受某媒体采访时再被问到当年离开德云社之事，曹云金直言：“并不是我要离开，是(德云社)禁演我。他们反过来又说是我退出的，我不明白。”而面对“忘恩负义”的质疑，曹云金表示曾试图和德云社沟通过，但没有得到任何回复。

章子怡晒宝宝和狗的幸福生活

近日章子怡在个人社交账号晒出一张照片，女儿醒醒躺在婴儿车里，爱犬小拇哥躺在草地，阳光照在青草地上，画面温馨又美好。章子怡配文道：“中午推着醒醒出去玩儿，没过多久宝宝就睡着了。小拇哥就这样看着宝宝，寸步不离，直到我们离开！”字里行间洋溢着生活的幸福感与满足感，温暖又令人动容。

李光洁转战歌坛 音乐综艺首秀引期待

影视界演员跨界玩音乐早已屡现不鲜，但大多数都属于玩票性质，观众也早已司空见惯，不以为然。这次由北京卫视重磅推出的首档大型明星跨界音乐节目《跨界歌王》将于5月28日起每周六21:18隆重上线。“全能才子”李光洁已确定加盟。此次献唱《跨界歌王》，也让无数迷妹又惊又喜，李光洁这次以“歌手”身份出道会带来怎样的火花呢？