

# 十余年山水间舞柔韵 公益传技艺暖人心

## 漓江畔的“柔力球爷爷”张劲柏

□本报记者周子琪 文/摄

清晨的滨江路，漓江碧水潺潺，清风拂面。只要不下雨，每周一至周五上午9点半左右，一个个身姿舒展的柔力球爱好者都会准时在此起舞。柔力球是一项融合太极养生理念的球类运动，柔和的招式，与秀美山水相映成趣，不仅成为众多过路市民眼中的美丽风景线，更成为展示中华传统养生文化、彰显城市气质的鲜活窗口。这支温暖的队伍，就是扎根漓江畔十余年的天天向上柔力球队，而带领大家乐享运动的领头人，是被不少市民称为“柔力球爷爷”的77岁退休老人张劲柏。

### 结缘柔力球 初心筑梦建队伍

时光回溯到2006年，一次北京出差的经历，让张劲柏与柔力球结下了不解之缘。彼时，任职于市农业机械化服务中心的他，在北京天坛公园偶遇一位老人练习柔力球，舒缓优雅的动作、养生健体的功效让他心生好奇。上前询问后，当地爱好者热情为他讲解柔力球的文化渊源与练习技巧，还在他体验了一番后夸赞他肢体协调性好，日后定然能练好柔力球。这番暖心的鼓励，深深鼓舞了张劲柏，也在他心中埋下了深耕这项运动的种子。

从北京归来后，张劲柏并未系统练习柔力球。直到有一日，他翻阅《桂林晚报》时，看到一则滨江路市民练习柔力球的报道，当即慕名前往加入队伍。此后，他坚持在工作之余抽空练习。通过与队友交流，他了解到柔力球于2004年前后传入桂林，最初仅在老干部群体中推广，凭借温和养生、老少皆宜的特点，逐渐走进普通市民的生活，收获越来越多市民的青睞。

凭借不懈坚持与刻苦练习，张劲柏的柔力球技艺日渐精湛。2010年，他代表桂林团体参加南宁赛事，斩获不俗成绩。虽未摘得桂冠，他心中留有遗憾，但这份遗憾也化作了他推广柔力球的动力。正式退休后，张劲柏拥有充足时间深耕爱好，在2014年牵头组建了天天向上柔力球队。队伍秉持无年龄门槛、唯爱好相聚的理念，敞开大门接纳所有热爱柔力球运动的市民，只为让这项养生运动惠及更多人。

十余载深耕不辍，天天向上柔力球队始终坚持公益办学、免费教学，队伍



▲张劲柏（中）带领大家一同练习柔力球。

实现了稳步发展。从组建之初的10余人小团体，如今已壮大为4个大队、70余人的大型民间文体队伍。值得一提的是，不少来桂经商的外地人士被滨江路优美的练习场景吸引，主动加入队伍学习。

### 公益传技艺 深耕教学育新人

谈及柔力球的传承与教学，张劲柏有着自己的坚守与准则。据他介绍，柔力球系太极演变而来，蕴含深厚的传统养生文化底蕴。早年桂林的柔力球爱好者大多跟着光碟自学，悟性高的队员先行摸索，再相互交流切磋、互帮互学。如今，队伍形成了系统化的公益教学模式，搭建起基础班、进阶班等分层教学体系，因材施教、循序渐近。队内技艺精湛的队员自发担任公益老师，不计任何报酬，无偿指导新学员，对于天赋较高、学习认真的学员，张劲柏还会亲自重点指导，培育出一批又一批优秀学员，充实队内教学力量。

十余年如一日，张劲柏始终坚守教学一线。除了外出远行、照料家人等特殊状况，他几乎每天都会准时出现在滨江路教学、陪练。为了让队伍紧跟行业发展步伐，他还主动研究国内柔力球发展趋势，积极对接各地柔力球团队交流

学习，吸纳新潮优美的动作套路，更新教学内容，让传统柔力球运动焕发新活力。“练柔力球和盖房子一样，地基一定要打牢，基础动作练扎实，才能真正练好、练精。”这是张劲柏常挂在嘴边的教学理念，也是他带领队伍稳步发展的核心准则。

暖心的氛围、专业的教学、积极的风气，让天天向上柔力球队不断吸引新成员加入，不少队员都是亲友、邻里相互推荐而来。队员孙丽梅便是经朋友介绍入队的受益者，谈及队伍与张劲柏，她满是赞誉。“张老师特别耐心细致，不管谁请教问题，他都会一遍遍示范、认真讲解，毫无保留。”孙丽梅表示，加入队伍后，不仅学会了柔力球，身体素质稳步提升，更结识了一群志同道合的邻里伙伴，充实了退休生活，收获了积极向上的生活状态，也希望未来有更多市民加入进来，感受传统运动的魅力。

### 山水间舞柔韵

#### 漓江边绽放城市新风

漓江之畔清风徐徐，柔力球招式舒缓灵动、刚柔并济，与青山碧水浑然一体，天天向上柔力球队的日常训练，更成为桂林一张灵动鲜活的文旅名片。每日往来滨江路的外地游客、外国友人络绎

不绝，整齐优美的太极柔力球总能牢牢吸引众人目光，大家纷纷驻足围观、拍照录像，记录下山水与运动相融的唯美画面。还有一些热爱柔力球运动的外地游客、旅行团队主动上前交流技法、切磋经验，更多普通游客心生好奇，想要亲身尝试体验，队员们始终热情指导、耐心纠错，无偿分享动作技巧，让外地游客真切感受到桂林市民的热情与善意。

“桂林山水本就秀美灵动，搭配韵味十足的柔力球运动，人文底蕴与自然美景相得益彰，尽显这座山水名城的独特格调。”一位来自浙江的游客说道。还有不少游客评价称：桂林不仅山清水秀、风光旖旎，市民生活积极向上、热爱运动、底蕴十足，整座城市都充满温情与灵性。而柔力球这一养生运动，在漓江山水的加持下，让传统文化走出场馆、走进山水之间，向五湖四海的游客展现了中华优秀传统文化的魅力，也生动诠释了桂林健康文明、温润亲和的城市气质。

对于队伍未来的发展，张劲柏满怀期许。他表示，未来将继续坚守公益初心，狠抓教学质量、打磨队伍品质，持续推广柔力球运动，吸纳更多热爱运动、热爱传统文化的市民加入，打造一支高素质、高水平、有温度的本土柔力球队队伍，让漓江边的太极柔韵长久流淌，让桂林的人文体育之美持续绽放。

## 2026年台湾青年岭南行 少数民族文化交流研习营在桂林闭营

本报讯（记者唐健扬）7月7日晚，2026年台湾青年岭南行少数民族文化交流研习营闭营仪式在桂林桂花公社举行。来自海峡两岸的近百名青年同胞欢聚一堂，参观桂花文化体验馆，体验制作桂花糕等特色民俗活动，欣赏民族特色文艺表演，在沉浸式体验中感受中华优秀传统文化魅力，深刻体悟中华民族“多元一体”的深厚底蕴，共叙两岸青年情谊。

本次活动由广西桂台经贸文化交流协会、广东省海峡两岸交流促进会、广东省文化和旅游厅主办，为两岸青年搭建起深度交流、亲身实践的平台。研习营于7月5日在广东清远开营，桂林是本次研习营的重要一站，也是闭营所在地。

连日来，营员们先后走进阳朔西街、桂林千古情等地，领略桂林山水之美，感受历史文化底蕴，并深入体验壮、瑶等少数民族特色文化，在行

走中感悟中华文化魅力，在交流中增进彼此了解、深化同胞情谊。

“这几天的交流让我对旅行有了新的认识，真正的旅行不是匆匆打卡，而是静下心来沉浸式感受一座城市的历史文化和人文风情。”台湾青年李佩霞说，此行不仅欣赏了壮美山河，更收获了珍贵友谊，也让她更加珍惜这段与两岸青年相识相知的经历。回到台湾后，她将把这段难忘的旅程分享给更多朋友。

据了解，这是桂林连续第三次承办台湾青年岭南行少数民族文化交流研习营活动。近年来，桂林充分发挥民族文化和山水人文资源优势，以中华优秀传统文化为纽带，为两岸青年搭建交流交往平台，引导两岸青年在体验少数民族民俗风情和特色文化中增进民族认同、文化认同，不断深化同胞情谊，推动桂台青年交流合作走深走实。



## 桂林消防救援机动大队驰援贵港

▲7月7日8时30分，桂林消防救援机动大队接到南宁消防救援机动支队调派指令，立即集结7车55名救援人员赶赴贵港市执行跨区域防汛抢险任务，并于当日12时30分抵达受灾区域。到场后第一时间前往前线指挥部领受作战任务，奔赴贵港市贵城街道西五社区团结泵站开展防汛堤坝加固作业。此次任务累计搬运沙袋1600袋，修筑防汛堤坝总长约120米，有效筑牢片区防汛屏障。图为救援人员正在搬运沙袋。 通讯员李逸航 摄

## 桂林志愿者紧急驰援 钦州贵港宾阳防汛一线

本报讯（记者苏展）受今年第10号台风“美莎克”影响，7月4日以来广西多地遭遇持续强降雨侵袭。7月6日，南宁、贵港、钦州等地暴雨如注，部分地区降雨量突破历史极值。应钦州市钦南区应急管理局、贵港市覃塘区应急管理局及宾阳县邹圩镇人民政府邀请，桂林漓江水上游救志愿者服务中心6日分批派出救援力量，赶赴相关地区参与应急救援工作。目前，各支救援队伍均已抵达各指定区域，并在当地防汛抗旱指挥部的统一调度下，全力投入应急救援工作。

据了解，桂林漓江水上游救志愿者服务中心成立于2017年4月，主

管单位为桂林海事局。该中心成立以来多次配合相关部门参与水域搜救工作，搜救地点除桂林市多个县区外，还包括柳州、贺州、钦州、河池以及贵州、广东、河北等地。此次接到三地防汛部门的紧急邀请后，中心迅速响应，分批派出专业救援力量奔赴灾区。

目前，桂林漓江水上游救志愿者服务中心派出的救援队伍已抵达各指定区域，在当地防汛抗旱指挥部的统一调度下，利用专业水域救援技能和装备，全力投入群众转移、水上搜救等应急救援工作。同时积极发动爱心人士捐款捐物支援灾区，目前，已发放价值数万元的生活应急物资到灾区。

## 防溺水宣传进校园 织密青少年暑期安全防护网



▲工作人员为学生发放防溺水安全宣传资料。 通讯员王荣仕 摄

本报讯（记者唐健扬 通讯员唐志专 张帅 余兆玲）夏季是溺水事故高发时段，为切实防范暑期溺水安全事故，筑牢青少年安全防线，近日，桂林漓江水上游救志愿者服务中心、辖区派出所及社区等多方力量，走进市区多所中小学开展暑期防溺水专项安全宣传教育活动。

本次宣传活动覆盖育才小学、英才小学、卓然学校、田家炳中学等多所中小学校。活动现场，工作人员以案例教学、实操演示、直播授课等多

样化形式开展科普宣讲，结合真实溺水事故案例，重点讲解漓江流域及野外水域的安全隐患。同时，细致普及防溺水“六不准”准则、溺水自救、科学施救的流程及应急处置技巧，着重纠正学生盲目下水、徒手施救等危险误区，明确家校双方的暑期安全监护责任。

活动期间，工作人员累计发放安全宣传资料2600余份，通过趣味互动提问的方式，加深学生对安全知识的记忆，鼓励学生主动担任安全宣传员，带动家人共同关注防溺水安全。

## DIY拼豆藏隐患 别让快乐变伤害

### 桂林市场监管部门为市民提供安全体验指引

□本报记者张苑 通讯员沈岚

缤纷暑期到来，趣味十足的DIY拼豆手工成为不少青少年解压休闲、创意创作的热门选择。然而，趣味创意的背后，各类安全隐患暗藏其中：多地相继发生拼豆烫伤触电、加热器具起火等安全事故，劣质塑料高温熨烫时释放有毒烟雾，其健康风险引发广泛关注，且长时间低头伏案操作，易造成青少年视力受损、颈肩劳损。

为筑牢暑期消费安全防线，守护广大青少年身心健康与消费者合法权益，桂林市市场监管局日前发布拼豆手工消费安全提示，从选购、操作、环境、用电、收纳、维权等多个方面提供安全指引，为市民安全体验拼豆手工提供清晰标准。

### 认准3C标识

#### 警惕“儿童可玩”陷阱

在产品选购方面，市场监管部门提醒，消费者需优先选择正规线下商超、品牌线上店铺选购拼豆产品，仔细核对产品完整中文标识、厂名厂址及合格证明，拒绝购买无标注的散装耗材。儿童专用拼豆套装必须具备3C强制性产品认证标志，谨慎甄别标注“成人文创”却宣称“儿童可玩”的矛盾类商品。

同时，儿童拼豆配套加热设备（如手持熨斗、加热板）的额定电压不得超过24V，若内置220V电源则存在触电隐患。家长在为孩子选择线下门店体验时，需提前查验店内耗材、熨烫设备的正规资质标签，确认设备配备漏电防护、隔热防护设施，若拼豆原料加热后产生刺鼻异味，大概率属于劣质回收材



▲暑期来临，手工拼豆成为不少青少年休闲娱乐的热门选择。 记者张苑 摄

料，需立即放弃体验。

### 操作全程监护 保持通风安全用电

人员看护与健康防护是重中之重。拼豆颗粒细小，3周岁以下婴幼儿严禁接触，杜绝误食窒息风险。未成年人操作高温熨烫设备时，必须有家长或成年人全程监护，禁止无陪同状态下独自通电操作、接触加热工具。同时，家长还需合理控制孩子的操作时长，定时提醒孩子休息、远眺、活动颈肩，避免长期久坐伏案引发视力下降、颈肩劳损，兼顾玩乐与健康。

操作环境需保证通风透气，规避有

毒气体蓄积风险。劣质拼豆高温熨烫会产生有害烟雾，密闭空调房、狭小密闭空间极易造成有害气体堆积，损害呼吸系统健康。市民居家制作时，应优先选择窗边、阳台等通风良好的区域，全程保持开窗换气，必要时佩戴口罩操作。

线下经营门店需规范加装排风设备，保障操作区域空气流通，为消费者提供安全的体验环境。规范用电操作，严防火灾、触电事故发生。使用熨烫设备前，需仔细检查电源线、插头是否存在破损、老化问题，操作区域远离窗帘、纸张、布艺等易燃物品。熨烫作业完成后，需第一时间切断电源，将熨斗放置在专用耐热台面，待设备完全冷却后再行收纳整理。

消费者在门店体验时，可主动查看店内是否配备阻燃垫板、电器线路是否规范无老化，若发现设备出现冒烟、漏电、打火等异常情况，需立即停止使用并告知工作人员处置。

### 物料规范收纳 保留凭证便于维权

物料规范收纳、定期淘汰破损用品可有效规避潜在风险。居家使用后，需将拼豆颗粒密封存放于高处，放置在婴幼儿无法触及的区域，避免误触误食；熨烫设备冷却后单独收纳，不随意摆放。线下门店需对拼豆耗材分类封存，熨烫设备使用后及时断电、统一收纳，严禁随意放置于儿童活动区域。对于褪色开裂、异味严重的拼豆耗材，以及线路老化、外壳破损的加热工具，需及时报废停用，杜绝带病使用。

此外，监管部门特别提醒：消费者要做好证据留存，畅通维权渠道。若购买到三无拼豆产品、无3C认证的儿童拼豆套装、搭载220V违规加热器具的商品，或在门店体验过程中遭遇触电、烫伤、身体不适等问题，需妥善保管好产品实物、外包装、消费票据、现场影像等证据，及时通过正规渠道投诉举报，维护自身合法权益。

记者从桂林市市场监管局了解到，下一步我市将聚焦儿童手工、网红文创品类，加大市场执法监管力度，常态化开展专项排查整治，持续净化暑期消费市场环境。同时，市场监管人员也呼吁广大家长、青少年及手工爱好者理性消费、规范操作，择优选择合规产品与正规体验门店，合理把控操作时长，严守安全操作规范，平安、健康、愉快地度过暑期。