

武中有道 人人皆宜

武术名家和企业名人谈七彩云南·古滇名城与悠久文化的不解之缘
『七彩云南·一带一路』第一届媒体杯传统武术交流大赛掀起热潮

影响巨大、名家争辉的“七彩云南·一带一路”第一届媒体杯传统武术交流大赛落下帷幕，七彩云南·古滇名城已跃上了全国参赛者和中缅媒体记者团、南方十省(区、市)记协的记者们的话题榜；旖旎风光与大赛的高度契合、完善的配套保障、温馨的后勤服务，让国内外参会者们对这里赞不绝口。在文旅项目层出不穷的云南，七彩云南·古滇名城在短短数年间声名鹊起，这与诺仕达集团在规划和建设过程中，对回归文化旅游本质的追求密不可分。



养老养生目的地七彩云南·古滇名城



武术名家演武滇池畔

以赛促建

从传统武术大赛窥探七彩云南·古滇名城

走转拦截，进退攻防，深秋的昆明依然在骄阳中暖意融融，“七彩云南·一带一路”第一届媒体杯传统武术交流大赛上，全国武术界高手们用形意拳、八卦掌、刀枪棍剑的表演，吸引了武术爱好者的目光，也让人们带着全新的目光认识了不一样的七彩云南·古滇名城。这个位于昆明滇池南岸的文旅小城，通过越来越多的大型文化、体育赛事活动，让昆明从“云南旅游中转站”变成了“了解云南的窗口”，“七彩云南”品牌也成为云南面向世界的靓丽名片。

本次大赛是七彩云南·古滇名城与全国大型体育赛事的再次“相遇”。在“晚报杯”全国业余围棋锦标赛之后，武术大赛也来到了这里，“七彩云南”的品牌形象与全国规格大赛的定位高度契合。

“七彩云南”是云南领军民营企业诺仕达的一张“王牌”，也是云南面向世界、世界了解云南的窗口。2012年，“七彩云南·古滇名城”投入建设，项目以“源于历史、还原历史、高于历史”的文化核心为灵魂，着力于挖掘古滇文化，再现古滇文明。“能够把这样高水平、高规格、高标准的全国大型比赛引入到七彩云南·古滇名城，是我们对中国传统文化的促进献出的一份力，也是七彩云南·古滇名城带着古滇文化走向世界的一步。”昆明诺仕达企业(集团)有限公司董事局董事，集团行政运营中心、人力资源中心总监，古滇投资集团经营管理事业部总经理邓万杰表示，从筹备到赛期，他亲自带队安排了赛场布置、流程监控、后勤服务等一系列工作，比赛期间也全程

到赛场观摩，表现出诺仕达的认真和严谨。

七彩云南·古滇名城是云南省实现旅游产业转型升级，推动全域化旅游发展，着力于供给侧改革的重大行动，它让昆明从“中转站”回归了“窗口”的地位。在2019年云南省“我最喜欢的云南旅游景区”评选中，七彩云南·古滇名城获得市民评选第一名的荣誉。邓万杰介绍，七彩云南·古滇名城按照“四个一”的总体规划，正向着更加完善的目标迈进，“我们努力打造一个国家生态旅游示范区、一个国际养生养老度假区、一个集中展示云南民族团结进步示范区的窗口、一个世界的健康生活目的地，把项目建设成为云南面向世界的一扇窗，展示丰富多彩的、云南民族主题的内容。”

事实证明，这个文旅项目的服务符合了定位。在大赛举行期间，参赛者们优美方便的生活区中欣赏着阳光绿荫，通过便捷的交通车往返于赛场和机场、高铁站，在可口的饭菜中体验云南菜的味道，在飞舞的海鸥中看向无边的滇池。参赛者们纷纷称赞七彩云南·古滇名城：“想象中的昆明就该是这样的！”

规划体现理念，建设考验细节。七彩云南·古滇名城用主题鲜明的文化元素和用心的理念成为文旅示范IP。“七彩云南·一带一路”第一届媒体杯传统武术交流大赛选择在这里举行，不仅是对中国传统文化、武术文化的弘扬，同时也将灿烂的古滇文化，以多元化的视角呈现在全世界人民的面前，展示其独特的魅力。这个从云南走向全国、走向世界的“美好生活供应商”，让越来越多的人慕名而来，通过七彩云南·古滇名城看到云南的丰富文化，看到云南文化旅游的迅速发展，也亲身体验到了最云南的生活方式。

以赛促进

有影响力的武术赛事首次落地云南

大赛刚鸣金收兵，云南当代武术名家、省武术协会主席胡宝林就马上开始了赛事总结、指定明年计划的细致工作。“这次比赛意义重大，参赛者不仅仅来自云南武术界，更是全国武术人。对于这次大赛，全国武协的领导都非常重视，也给予了很多肯定，这是鼓励，但同时也让我们压力巨大。”胡宝林说。

胡宝林，云南昆明人，中国武术协会会员，中国武术八段，国家高级武术教练，国家级武术裁判，曾担任云南省武术队主教练，现为云南省武术协会主席，也是本次大赛的发起人之一。

两届全运会武术冠军得主的胡宝林，执教期间带领团队培养出了李建芳、马景伟、陆如飞、段静等全国和世界武术冠军、国际级运动健将。功成名就之后，胡宝林把自己更多的精力从专业教练转移到推广和发扬中华武术上来。作为省武术协会主席的他，一直为云南没有一个影响力大的武术赛事活动遗憾。

“一次偶然的机会促成了本次大赛，而赛事举办地七彩云南·古滇名城的设施齐全，推行养老养生、休闲娱乐健康生活的理念也让我感触良多。”胡宝林说，“赛后总结时，我发现像七彩云南·古滇名城这样的地方，完全可以打造成一个武术活动交流中心，既可以丰富来到这里的人们的活动内容，传播健康生活的理念，还能更大化地推广武术运动，真是一举多得！”

“这次比赛中我看到比赛地七彩云南·古滇名城的养老小镇设施非常完善，可以说衣食住行全部都考虑到了，还有科目众多的老年大学和设备齐全的健身房、医疗保证等，可以说真是一个养老养生的宝地啊！”胡宝林说，“外在硬件没有挑剔的，那么要达到养老养生的目的，就更要注重自身内部了。”他还表示，云南省武术协会将会提供一切便利，帮助像七彩云南·古滇名城这样的注重养老养生的地方建立长期的武术推广、培训、交流，让更多的人从武术中受益。

武中有道

身心并重

胡宝林介绍，中国古代以人体精、气、神为修炼对象的养生之道有吐纳、导引、静坐、内丹术等。古人经过长期的实践，逐渐认识到人的身与心是一个整体，并形成了形、气、神三位一体的整体观。形体是人的生命活动的基础，精神是生命活动的主宰，气则是生命信息的载体，它充盈周身，把形和神结合为一个整体。表现在功法上，就是所谓身心并重，性命兼修的养心炼形法。现代汉语词典把锻炼身体内部器官的武术或气功称为内功，把锻炼筋、骨、皮的武术称为外功。养生功夫和一般体育运动不同，和西方体育思想不同，是把锻炼和休息统一起来，在锻炼中休息，又在休息中锻炼的运动方法。

动静结合

现代社会呼吁健康长寿，因此人们急切需要具有健身养生功能的体育运动，而中国的传统武术独具健身养生思想和养生方法。中国传统武术主张“松静自然”“动静结合”。松，指精神与身体的放松；静，指心态和情绪的平静。传统武术强调动静结合，动中有静，静中有动，以动为用，以静为养，动静适宜方能健康，如太极拳、八段锦等都要动静适宜。

博大精深

传统武术是中华传统体育养生文化宝库中的一颗璀璨明珠，源远流长，博大精深。它之所以能够历经数千年而不衰，并且不断发展，能传播到世界各地，因为它确实不仅是一种打斗的技术，而且具有很强的健身功效、丰富而深刻的文化内涵和多方面的魅力。所以中华传统武术不但中国人喜欢，世界各国人民也都喜闻乐见。

人人皆宜

作为一种健身的运动形式，传统武术与其他运动相比具有独特的优势。他不受体质、地点、金钱、年龄等的限制。它比较自由、灵活，并且它的运动量、运动幅度，都可以由练习者自己来控制。身体素质好的人可以选择运动量大、较长的套路；身体素质一般的人可以选择动作幅度较小的、较短的套路，也可以从中选择一段或一节进行练习。另外，传统武术对外界条件的要求相对较低，不需要任何器材，同样能够达到锻炼效果。除此之外，传统武术的练习没有年龄的限制，它是一项终身运动，每一个年龄段的人都可以练习。因此，许多武术专家认为，传统武术是适合任何人的最好的健身养生方法。

本报记者 杨兮 秦浩 文 周明佳 摄 部分图片由诺仕达提供



世界冠军段静、段媛姐妹演武古滇湿地



云南省武协主席胡宝林在武术大赛上表演形意剑



留学生参赛队获奖后很兴奋



颁奖晚会上团体武术展示