



张祥雨(雨子)——David Zhang

北美华裔作曲家、诗人。加拿大音乐中心成员作曲家。加拿大中文作家协会会员。生于1942年。1958年至1969年就读于中央音乐学院附中和上海音乐学院本科,主修长号、大号,兼修作曲。毕业后在上海交响乐团任演奏员18年。1991年移民北美后,潜心投入古典音乐的创作。他的主要作品是:2012年首演的世界唯一的一部反映一百五十多年前美国筑路华工艰苦创业的《奔向未来》交响大合唱;2015年庆祝中国抗战和世界二战胜利70周年的《和平颂》交响大合唱;2019年庆祝中国/国庆70周年的第一交响曲《中华魂》;疫情期间创作的《2020》;2023年首演的钢琴与民乐组曲《安大略湖畔》以及上演了一大批深受音乐家和观众喜爱的声乐和器乐的艺术单曲。2003年他创建了华盛顿国际交响乐团,2014年他创建东西方国际乐团(多伦多)。他的近百首原创音乐作品几乎都由他自己作词、作曲、配器及指挥演出。在美、中,加举办过多场大型专业性演出,取得了巨大的成功,并产生广泛深远的影响。张祥雨自幼喜欢读诗和写诗。作为诗人,他已经创作了八百多首古典和现代词,曾荣获2019《文声国际》国际诗歌比赛一等奖。2025年1月由美国南方出版社出版的《雨子诗选四百首》,受到许多著名诗人和作家的高度评价和广大读者的热烈欢迎! 2025年10月1日荣获《第二届海外华英杯诗书画大赛百强诗人》称号。

现代抒情诗三首

1. 七律 呐喊(平水韵)

二零二四不平常,各路英雄竞逞强。黑海河边兵士死,加沙城内庶民亡。战争贩子捞油水,穷苦人们饿肚肠。天地良心何在处,何人硬把地球伤?

雨子 ——2024年2月25日

2. 现代抒情诗 生愿

——敬献著名作家岩波,摄影大师远望

远望着起舞的群山,脚踏着岩下的波澜,身披着霏霏的祥雨,咀嚼着好友的箴言:您老了,别再浮想联翩;回归家庭,享受晚年!——呵,是的,人生谁无死,闭目何留恋?但……加沙城倾倒的高楼撞击着我的身躯,

乌克兰男儿的鲜血飞溅在我的心田!我抚摸着白发,拨动着心弦,腾云驾雾,穿越群山!放飞那和平的白鸽,飞向世界的每一个角落;让黑白红黄,男女老少,都能享受那灿烂的阳光,如海的蓝天!

—— 2025年3月11日

3. 现代抒情长诗《魂游长空》

——曾荣获《文声国际》2019 国际诗歌比赛一等奖

啊!我是一位和平的使者,我是一颗华夏的幽灵。飞离那广袤的大地,飘游在浩瀚的长空。阅尽了人间的春色,忧心着大地的寒冬。黄河的浪涛给了我无穷的动力,

长江的碧波激起我无尽的豪情!牢记着历史母亲的教诲,时刻关注着东西南北中!

我是一群云雀,从低飞到高,演唱着动听的歌声。我是一行大雁,每年在南北间长征,彰显着纪律的严明!我是一只雄鹰,从高山翱翔到平原展示着尊严和威风!

我是一群白鸽,从天涯嬉戏到海角,传递者友谊与和平!

我是一只凤凰,冲向烈火,烧尽人世间的一切恩怨和仇恨,在烈火中求得重生!

我是一条神龙,腾空万里,警惕着世间的一切灾难和不幸,为人类带来祥和与安宁!

啊!朝霞为万物披上了绚烂的彩装,群星带我们展开了理想的翅膀!望宇宙,我们的目光更深邃远大,看大地,我们的胸怀更宽广坦荡!可知道?有多少个物种要在这个星球上生存?有多少亿生命已经在地球上消亡?有多少座冰山已经在暖流下倾倒?有多少吨垃圾还在污染着东海西洋?曾记否?有多少个婴儿在贫病中夭折?有多少万平民在战争中伤亡?



有多少座城市在炮火中变成了废墟?有多少个乡村在残杀中变成了坟场?

啊!大海的胸怀在阳光下波澜壮阔,人类的命运在长河中奔流激荡!绿色的世界靠我来创造,和平与安宁靠我们来保障。自由与平等靠我们来争取,我们要让整个类充满博爱,大爱无疆!

啊!我们要呐喊,我们要歌唱,我们要呐喊,我们要歌唱!从落基山到钓鱼岛,从南极洲到北冰洋,从地球到太空,从高山到海洋……我们要呐喊,我们要歌唱!我们要呐喊,我们要歌唱!我们要让整个类充满博爱!大爱无疆!大爱无疆,大爱无疆!

——2018年6月12日



七律 呐喊(平水韵 新韵 通韵) 雨子诗 新海书

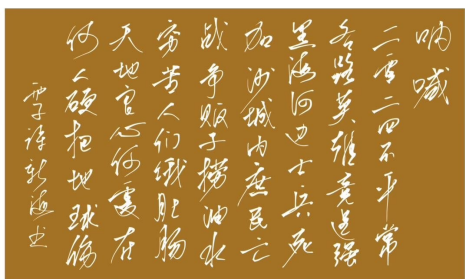
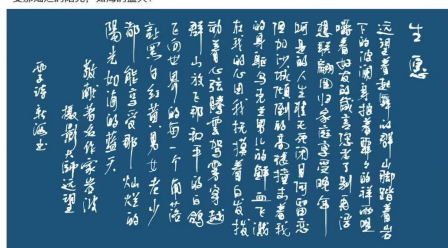
二零二四不平常,各路英雄竞逞强。黑海河边兵士死,加沙城内庶民亡。战争贩子捞油水,穷苦人们饿肚肠。天地良心何在处?何人硬把地球伤? ——2024年2月25日



生愿

——敬献著名作家岩波,摄影大师远望 雨子诗 新海书 2025年3月11日

远望着起舞的群山,脚踏着岩下的波澜,身披着霏霏的祥雨,咀嚼着好友的箴言:您老了,别再浮想联翩;回归家庭,享受晚年!——呵,是的,人生谁无死,闭目何留恋?但……加沙城倾倒的高楼撞击着我的身躯,乌克兰男儿的鲜血飞溅在我的心田!我抚摸着白发,拨动着心弦,腾云驾雾,穿越群山!放飞那和平的白鸽,飞向世界的每一个角落;让黑白红黄,男女老少,都能享受那灿烂的阳光,如海的蓝天!



太极：一条通向生命智慧的道路

杨式太极拳传人 潘瑛

在我的生命旅程中,太极并非偶然的选项,而是一种深刻的缘分。母亲酷爱太极,是杨式太极拳第六代传承人之一。她在经历子宫肌瘤手术后,凭借坚持练习太极,身体恢复得格外迅速而良好。这段经历让我深切体会到太极的力量,也由此开启了我与太极的缘分。

从兴趣到使命

2005年,我开始跟随母亲练习太极。最初只是出于好奇,但随着不断深入,我逐渐发现太极不仅能解决自身的困惑,更能帮助他人。这种价值感成为我持续投入的核心动力。即便在太极不被看好的时期,我依然坚信它的潜力——不是因为潮流,而是因为

为它回应了真实的需求与可能性。坚持的力量并非单靠毅力,而是源于热爱与信念的结合。

竞技与传统的分化

太极的发展呈现出两条路径:一是走向标准化、竞技化与表演化,强调外在形式的规范与视觉呈现;另一是坚守内修为本、身心合一的传统范式,注重意、气、形的协调与生命体验的深化。竞技太极在一定程度上推动了普及,但若过度追求动作的“漂亮”“难度”或“成绩”,则可能忽视“松、静、圆、活”的内在要求,背离“养生修心”的宗旨。正如《黄帝内经》所言:“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来。”太极的精髓,正在于这种向内求、向静求

的功夫。

太极的疗愈作用

太极不仅是一种运动,更是一套系统的生命操作方法: *身体层面:改善慢性疼痛与关节问题,调节心血管与呼吸功能,提升免疫力。 *心理层面:缓解焦虑与抑郁,提升专注力与情绪调节能力,改善睡眠质量。 *内分泌层面:平衡身心节律,降低皮质醇,提升血清素与多巴胺水平,调节性激素。 这些疗愈效果并非来自短期模仿,而是源于“真练”与“真悟”。

女性健康与太极

在女性长期保健方面,太极

具有独特优势:它能在身体、情绪与内分泌三个层面提供预防性支持。通过运动、营养、能量与心态的整体方法,太极帮助女性重建身心平衡,为健康与生育创造良好条件。

我自身的经历便是明证。经历过流产、手术、输卵管切除与试管婴儿失败的重重打击后,我在42岁那年,通过系统性调整生活方式,尤其是深化太极练习,最终自然受孕并顺利生下健康的孩子。这让我确信:太极不是魔法,而是一种助缘。它通过调和气血、安定心神、规律生活,为身体创造了一个“安全、温暖、有序”的内环境——孕育生命最珍贵的土壤。

人人可行的太极元素

太极并非高不可攀,任何人都可以从简单的练习开始:

- *三分钟无极站桩:降低血压,缓解焦虑
- *腹式呼吸:改善睡眠,减少应激反应
- *“云手”动作:疏通肩颈,促进血液循环

结语与展望

太极是一条通向生命智慧的道路。它不是万能药,却是一套强大的生命操作系统,帮助我们顺应生命的节奏,重建身心的平衡。未来,我希望能将这套方法整理成书——《太极与女性健康》,让更多女性认识到:你的身体拥有强大的自愈力,只是需要被正确唤醒。