



玩太极，交益友，享康乐 大华府太极友社欢聚“开心农场”

拳友 张勇 2026-5-30

子曰：益者三友——友直、友谅、友多闻。

到哪里去交益友呢？来大华府太极友社吧，里面益友很多，直的、谅的、多闻的……统统都有。

不信？有“开心农场”聚会为证！

5月23日，美国的“阵亡将士纪念日”长周末之周六，大华府太极友社在“开心农场”（Happy Farm, 24400 Old Hundred Road, Dickerson, MD 20842）吃喝玩乐了一次。

开心农场是美国大华府的“农家乐”，最吸引人的，大概要数蒙古包和烤全羊了。

供吃饭聚会的蒙古包只有一个。李晖社长的微信通知里说：“由于场地限制，只限34人……”“蒙古包整天都是我们的，可以早晚走……”

人少了不热闹，人多了装不下。友社不是军队，控制人数有点难。社长李晖、副社长罗丹为此费了不少心思。

最后来了31个人，这个人数足以起哄热闹，又不嫌挤，堪称完美。

微雨断续。下了I-270高速，通往农场的“村”路鲜有车辆，无街市繁华，见林木农田。小满季节，满目翠绿，小麦正在灌浆，大片大片齐刷刷的麦穗触动着我这个农村人的神经，顿觉心旷神怡。

进得蒙古包，多才多艺的苏菲拳友已经在唱卡拉OK，她是当日聚会的节目主持人。

拳友中多佳嗓唱将，卡拉OK利用率颇高，平添欢意。

社长让众人挨个自我介绍。既有老友，又有新朋。

有位拳友名叫“考阿勇”，是个黑人“老外”（其实人家是美国“老内”），会讲点中文，会用中文发微信，会唱中文歌，热切探究拳理，和大家融为一体。事后打听，他的英



文名为 Bobby Caoh。

高广领拳友带来了她家特产的营养枣水。高广领是拳友中的农艺高手，许多拳友都吃过她种的菜。枣水是用她家自产的大枣温火熬制，色如红酒，味胜香槟，众人赞不绝口。

北维太极分社社长周宇买了足够的啤酒。

开席前，有人品尝一个大电饭煲中的鸡汤，连夸味鲜，于是大家都拿碗开吃，汤内有肉有菜，好像还有菇和其它，滚烫滚烫的，的确很鲜。

烤全羊被切成了便于筷夹入盘的块。咬一口，肉香嫩。青菜蘑菇清香，冬瓜排骨味好，腊味拼盘耐品，白灼大虾诱人……

我特别喜欢吃那刚出锅的烤饼，两面的皮脆脆的，有“外婆”味道，趁热吃，真香。

太极元素必须有。吴廉老师、郭军老师讲解拳理，吴廉、郭代俊夫妇表演李德印亲传太极对练套路，郭军老师表演陈式太极拳，高广领表演孙氏太极拳，多人演练24式简化太极拳，干可达等带领多位拳友练杨式太极拳……

太极拳和舞蹈其实相通。知道底细者动员擅长舞蹈的赵宏拳友表演了一段舞蹈，很有功力，非常好看。

吴廉唱歌时，罗丹情不自禁为

他伴舞，舞姿翩翩，颇有韵味。认知罗丹多年，今日方知罗丹善舞。

一直闹腾到下午五点左右。

李晖社长建了“5月23日太极友社开心农场”群，连日来群内热气腾腾，视频、照片纷至沓来，热情动人的议论络绎不绝……

开心农场待客真诚，饭菜量足质好，超预期值。衷心感谢！

微雨、小麦、蒙古包、太极、歌声、欢笑……构成了这个初夏难忘的一天，一段温暖的太极友谊记忆。

太极友社是个好去处，即可练太极强身体，又可交朋友享欢乐。

以下是大华府太极友社的几

个练拳地点和时间：

昆欧分社：

*室内太极：WED 周三 7:30-9 PM, Cafeteria at Lakelands Park MS, 1200 Main Street, Gaithersburg, MD 20878; 负责人：齐威。

*户外太极：SUN 周日 10 am-11:30 am (10月-4月) 9 am-10:30 am (5月-9月), South parking lot of Quince Orchard HS, 15800 Quince Orchard RD, Gaithersburg, MD 20878, 负责人：Anna Xi、赵咏梅。

*室内养生太极：MON 周一 5:00-6:30 pm, 50 W Gude Dr, Suite 52, Rockville, MD 20852, 负责人：贾励；指导老师：郭军

*室内太极：TUE 周二晚上 7:30-9 pm, 20467 Seneca Meadows Pkwy, Germantown, MD 20876. 负责人：蒋菊；引领人：邱小健，干科达；

指导老师：曹德勇 吴廉 郭代俊

北维分社：

*户外太极：SUN 周日 8:30-10:30am, Woodlands Stewardship Education Center, 5301 Walney Rd, Centerville, VA 20120, 负责人：郑光，冬青。

*户外太极：SAT & SUN 周六、周日 8:30-10:30am, Van Dyke Park 篮球场, 3720 Blenheim Blvd, Fairfax, VA 22030, 领拳：孙红梅、Doug。

