自菏泽奔赴车城，因武术扎根十堰，刘可——

武当山下少儿武术引路人

文/图 记者罗伟



刘可带着两个女儿习武。



生动欢乐的课堂，让孩子们爱上武术。

奔走于十堰城区多所幼儿园、中小学，刘可带着孩子们习练武术操、精进武术技艺。深耕少儿武术教学二十余载，他打磨出获国家版权认证的标准化教学体系；全家浸润武风，8岁女儿登上太极拳赛场勇夺桂冠，2岁小女儿闻乐便扎起马步。

这位来自山东菏泽的汉子，2005年来十堰求学，自此扎根武当山下，从痴迷武侠的少年，到奔走城乡推广少儿武术的引路人，他以拳脚传承尚武自强精神，让武术之美浸润更多孩子的童年。

从菏泽到十堰
他与武当武术结缘

11月2日一早，刘可来到张湾区汉江路街道一所幼儿园，带领孩子们练习武术操，纠正动作、示范招式。随后驱车奔赴十堰经开区，马不停蹄赶往一个教学点。当天，他先后辗转三所幼儿园开展授课。平日里，他和助教奔走在城区各个校园之间，一年走进20余所幼儿园，把武术课堂搬进园区，在孩童心底播撒尚武的种子。

2005年，年仅19岁、自幼习武的刘可考入湖北工业职业技术学院（原十堰职业技术学院），就此扎根车城21年。在校期间，他担任武术社团负责人，初次接触武当武术；大二牵头组建学校武术协会，集结一众武术爱好者共同交流研习。

读书求学、兼职授课、成家立业，刘可一步步在十堰扎下根。妻子周丽是竹溪人，两个女儿先后降生，昔日远道而来的异乡学子，早已成为地道的新十堰人。“武当武术源远流长，能在这片土地推广少儿武术十分难得，这条传武之路我会坚持走下去。”刘可感慨道。

从武校娃到老师
二十载磨出两套版权

今年41岁的刘可，与武术结缘始于童年的黑白电视，荧幕里的侠客故事令他心驰神往。村里老拳师看中他肯吃苦，收他为徒，后来又劝他去武校系统修习。

1994年，9岁的刘可在家人陪同下前往县里一家武馆习武。武馆训练严苛，每日凌晨5点开练，除文化课之外，早晚都要练功。训练场设在露天麦场，夏日酷暑、冬日严寒，他和同伴都咬牙坚持。

勤学终得回报，习武未满一年，刘可便从两千多名学员中脱颖而出，登上县春晚表演醉拳。之后他入选校队，经常随队参加各级各类赛事，其醉拳、地趟拳屡获佳绩，还拿下全能奖项。

2002年，刘可升入高中。虽然学业繁重，但他坚持练功，暑假还回武馆带训。到十堰求学后，他在一家武术兴趣班兼职教练，正式接触少儿武术教学。

身为十堰市武当武术进校园优秀教练员，刘可累计授课50余万人次。他遵循低龄儿童身心特点，反复打磨教学方案。2026年，两项成果取得国家版权登记：适配幼儿分层习武的《精武勇士三阶九级少儿武术标准化晋级教学体系V1.0》，区别于传统门派武术、竞技武术；立足武术康养的《双手剑二十技法康养康复全书》，深挖武术健身价值。一边以武启童智，一边以武惠大众，是他对武术多元价值的持续探索。

两个女儿成为小学员
耳濡目染的习武日常

在刘可推广武术的路上，家中两个女儿是最特别的小学员，也是他武术家风最好的见证。

大女儿刘子优今年8岁。在她4岁时，刘可便常常把她带到武馆。平日里，当他给其他孩子授课、示范动作时，刘子优就安安静静站在一旁，认真观摩师兄师姐打拳，默默模仿招式。时日一久，刘可发现女儿发自内心喜爱武术，便将她编入武馆初级班系统学习。数年坚持下来，刘子优基本功愈发扎实，出拳、转身、收势沉稳利落，一招一式有板有眼，小小年纪便初具武者风范。

前不久，2026国际武当太极文化节在十堰举办。只学习武当太极拳九势短短一个月的刘子优从容登台、沉着发挥，一举斩获太极拳九势女子A组冠军。“赛前一天，她在家练习太极拳九势，我随手拍下视频发到网上，引来众多网友点赞，有人留言感叹：武当山下，人人会功夫。”刘可说。

二女儿刘子玥今年才2岁，长期在武馆耳濡目染，早已熟悉武术的节奏。只要武术音乐响起，不用旁人引导，她便能稳稳扎起马步，跟着节拍抬手、出拳，有模有样，惹人喜爱。

让少儿爱上武术
孩子们信赖的“刘爸爸”

2019年，刘可在张湾区汉江南路创办精武堂国术馆；2025年，精武堂国术馆十堰火车站分馆开班。如今武馆有学员30余名，按照学员身体素质、武术基础划分初级班、精英班，系统学习武术套路。课堂间隙，常有孩子亲昵唤他“刘爸爸”，这是对他最真挚的信任。“幼儿武术不只教拳脚功夫，更重在传礼仪、育自强，这份职业，责任很重。”刘可说。

生动欢乐的课堂，让孩子们爱上武术，也收获家长认可。多年来，精武堂武术进校园项目累计培训50余万人次，不少孩子从幼儿园小班坚持习武直至小学毕业。2023年，十堰市第七届运动会青少年体育类（俱乐部组）武术比赛上，精武堂国术馆代表队参赛，集体基本功项目闯入八强，是所有参赛队伍中年龄最小的一支；杨秋晨、胡毅伟、余昊然、李天翊等学员多次外出参赛，斩获一等奖。

从当年痴迷武侠的少年，到扎根十堰深耕少儿武术的教练员，刘可初心不改。武当山下，他依旧奔走于校园与武馆之间，把勇敢、自律、尚礼的武术精神带给孩童。刘可还有一个心愿：深挖武当武术特色，编排一套适配低龄儿童的武当拳操，持续走进幼儿园、小学校园，惠及更多孩子。

湖北安豪押运集团有限公司

严管经费收支筑牢廉洁防线

本报讯 通讯员**熊雅丽**报道：11月3日，笔者从湖北安豪押运集团有限公司获悉，该公司工会以自查为抓手，从思想、行动、监督三个维度协同发力，扎实推进工会经费管理整改，不断提升经费使用的规范性水平与透明度，持续筑牢廉洁防线。

筑基思想，拧紧规范管理“总开关”。该公司工会常态化开展财务和经审人员业务培训与警示教育，以案明纪、以学促改，引导相关人员知敬畏、存戒惧、守底线，增强规范意识与责任意识，从思想根源上防范经费管理风险。

抓实行动，织密经费收支“责任网”。针对自查发现的问题逐一建立台账，实行清单化管理、销号式整改，做到发现一处、整改一处、巩固一处；严格规范专项资金审批流程与使用标准，强化源头管控，确保专款专用、规范透明，杜绝超标准、超范围开支。

闭环监督，筑牢廉洁运行“防火墙”。构建“事前预算审查、事中支出监督、事后决算审计”闭环监督机制，推动监督关口前移、过程管控、事后问效有机衔接，常态化开展“回头看”，持续巩固整改成效，确保经费管理始终在制度轨道上运行。

丹江口市林业局

空地联防守护铁路沿线安全

本报讯 通讯员**黎姗姗 艾水**报道：近日，丹江口市林业局与襄阳铁路公安处武当山西站派出所签署铁路沿线路地警务协作机制，创新构建“空中无人机巡检+地面民警巡防”空地一体化防护模式，合力守护铁路沿线安全稳定。

双方针对铁路沿线林区火情、野外烧荒、违法施工等安全隐患，本着资源共享、优势互补的原则，进一步厘清职责任务。林业部门运用无人机开展常态化空中巡检，铁路公安负责沿线治安管控、查处违规飞行无人机行为；一旦发现涉林违法线索，及时移交林业部门，实现隐患线索双向流转、闭环处置。同时，双方建立信息互通、联合巡查、联合执法、会商研判、宣传共建工作制度，在重点时段加密巡护频次，联合开展普法宣传，严格遵守保密规定与无人机飞行安全管理要求，规范隐患台账管理。聚焦低空安全、森林防火等重点风险，从源头防范化解各类安全隐患，筑牢铁路运输安全防护防线。

郧阳区五峰乡

举行首届“五峰杯”匹克球赛

本报讯 记者**毛以国** 通讯员**朱名正**报道：“秋来谁为韶华主，总领群芳是菊花。”眼下，郧阳区五峰乡2000余亩菊花次第绽放，白、粉、紫、黄各色菊花铺满田野，吸引不少游客慕名前来赏花拍照。以花为媒，以球会友。11月7日至8日，该乡首届“五峰杯”匹克球赛将在南北峰村匹克球场开赛。届时，武汉、十堰两地高校师生及社会各界匹克球爱好者，将伴着悠悠菊香同台竞技。

匹克球被称为“三球合一”的运动，融合乒乓球、羽毛球、网球的运动特点，属于隔网对抗类球类项目。这项运动门槛低、上手快、趣味性强，深受广大运动爱好者喜爱。五峰乡举办本次赛事，旨在推广普及匹克球运动，推动校地体育资源共享，促进全民健身与乡村振兴、校地体育共建深度融合，为乡村文旅发展注入新动能。

2026年十堰邮政风景日戳加盖服务公告

为满足广大集邮爱好者、邮政用户办理风景日戳加盖业务需求，持续提升邮政服务质效，优化用户用戳体验，现就2026年度十堰邮政（含所辖各县、市、区邮政机构，下同）对外提供风景日戳加盖服务有关事项公告如下：

一、销毁、停用风景戳。原湖北丹江口金顶、湖北丹江口金殿、湖北丹江口南岩、湖北丹江口紫霄、湖北丹江口武当山、武当山净乐宫，净乐宫棂星门、湖北郧县汉江二桥等8枚风景日戳，因长期频繁使用而出现磨损、字迹模糊等情况。根据相关规定，十堰邮政已对前述8枚戳具进行封存并统一销毁。

二、十堰邮政现有风景戳及加盖网点。十堰邮政现有风景戳共22枚。自本公告发布之后，将于2026年11月在相关邮政网点对外提供加盖服务。加盖网点、戳名、图样等，具体如下：

加盖网点：十堰市三堰邮政支局

戳名（5枚）：（1）月亮湖；（2）龙泉寺旅游区；（3）赛武当；（4）黄龙滩水电站；（5）重阳塔

加盖网点：武当山邮政支局

戳名（6枚）：（1）问道武当；（2）太和宫；（3）湖北武当山；（4）太子坡；（5）南岩宫；（6）紫霄宫

加盖网点：丹江口市城南邮政支局

戳名（1枚）：丹江口水库

加盖网点：郧阳区东岭邮政支局

戳名（1枚）：恐龙家园青龙山

加盖网点：郧西县安家乡邮政支局

戳名（1枚）：五龙河

加盖网点：郧西县上津镇邮政支局

戳名（1枚）：上津古城

加盖网点：郧西县夹河镇邮政支局

戳名（1枚）：夹河关

加盖网点：郧西县羊尾镇邮政支局

戳名（1枚）：龙潭河

加盖网点：房县神农路邮政支局

戳名（1枚）：观音洞

加盖网点：房县野人谷邮政支局

戳名（1枚）：野人谷·洞

加盖网点：竹山县宝丰邮政支局

戳名（1枚）：女娲山

加盖网点：竹山县中心邮政所

戳名（1枚）：施洋故里

加盖网点：竹溪建设路支局

戳名（1枚）：十八里长峡

欢迎广大集邮爱好者和邮政用户监督。

特此公告。

中国邮政集团有限公司十堰市分公司

2026年11月4日



月亮湖



龙泉寺旅游区



赛武当



黄龙滩水电站



重阳塔



问道武当



太和宫



湖北武当山



太子坡



南岩宫



紫霄宫



丹江口水库



恐龙家园青龙山



五龙河



上津古城



夹河关



龙潭河



观音洞



野人谷·洞



女娲山



施洋故里



十八里长峡

招商银行十堰分行企业客户销户公告

尊敬的企业客户：

根据中国人民银行《人民币银行结算账户管理办法》和《人民币银行结算账户管理办法实施细则》相关规定，现针对超过一年未发生收付活动且未欠我行债务的单位银行结算账户予以销户。

此前我行已通过短信、电话等方式通知企业，但仍有部分企业无法取得联系。请有上述情况的企业自本销户通告发出之日起30日内办理销户手续，逾期视同自愿销户。我行将分批对该部分账户进行销户处理。销户后，账户关联的《开户许可证》同时作废。

如有任何疑问，敬请垂询我行各营业网点或拨打服务电话：95555，0719-8601759。

特此通告。

相关企业名单如下：

十堰市金佳物资贸易有限责任公司
十堰祥宝汽车有限公司
十堰天庆实业有限公司
十堰恒隆信息咨询有限公司
环球旅游开发（竹山）有限公司
十堰坤和贸易有限公司
湖北沃邦融资担保有限公司
十堰市金诚信业投资有限公司
梅州坤鑫汽车销售有限公司
十堰清研电子科技有限公司
烟台昊昌汽车销售有限公司
十堰宝凌工贸有限责任公司
茅箭区五堰膳香阁美食店
十堰旭日东电子科技有限公司
湖北富而信商务信息咨询有限公司
深圳市无量科技有限公司十堰分公司
十堰市方北汽车信息咨询有限公司
十堰市佳特工贸有限公司
茅箭区三堰煌潮精品餐厅
湖北金蚁网络科技有限公司
茅箭区正康营养餐厅
丹江口市红苹果幼儿园
湖北双哲商贸有限公司
十堰鑫昱新能源有限公司
河南佰富家办管理咨询有限公司十堰分公司
茅箭区寻味炊烟餐饮馆(个体工商户)
十堰晨航惠润企业管理有限公司
十堰晨航企业管理有限公司
长治市东达汽车销售服务有限公司
十堰中信饰家装饰设计有限公司
十堰方石汽车零部件有限公司
十堰环冠工贸有限公司
十堰玄彬商贸有限公司
十堰腾驰实业有限公司
十堰市燕知文化投资管理有限公司
青岛捷近捷汽车服务有限公司
山西华悦汽车销售服务有限公司
十堰市万融工贸有限公司
湖北丽姿秀商业运营有限公司
湖北嗨购电子商务有限公司
十堰幸福家园物业管理有限公司
茅箭区喆艺茶社
十堰市伊顿教育科技有限公司
湖北泰达机电安装有限公司
湖北雷兴创建筑工程有限公司

招商银行股份有限公司十堰分行

2026年11月4日