

武林高手邱忠海：身怀绝技 起“武”弄“影”

“

他是一位武林高手，出生民间武术世家。他是一位摄影大师，行摄游走虞山舜水。他说，习武是其毕生的爱好，摄影则是吃饭的家伙。在过去四十多年里，他一边传承武学精髓，一边记录人文风情，以“武”会友，以“影”结朋，一身正气，武艺兼修。他就是邱忠海。

”



自幼苦练基础武学

在邱忠海的童年时光里，每天早晨与父亲一起扎马步、练打拳是他这辈子最难忘的画面。“那时候，我还小，不懂什么叫武术，只是天天跟着父亲练习基本功和各种步法、拳脚，也是从那会儿开始，我知道了什么是拳、掌、勾，什么是弓、马、仆、虚、歇。”邱忠海说，记得有一次，父亲叫他练小翻，每当自己翻不过去的时候，父亲就会拿根长鞭抽他，看得母

亲格外心疼。可当他做动作胆怯时，父亲又会宽慰他，“头顶蓝天，师傅在身边”，没有什么好怕的。

邱忠海说，其实每个练武的人都会经历这样一个过程，从最开始的喜欢，到苦了不想练，到一段时间后又重新拾起，慢慢地就会对练武有一个全新的认识。那时候，就算没有人监督，也会自己苦练。

结识知己创办武馆

1975年，17岁的邱忠海被分配到供销社系统工作，因新奇摄影艺术，他主动要求到照相馆工作。半年后，供销社派邱忠海到杭州、萧山等地的照相馆培训学习，很快，他就得心应手了。这之后，在上世纪80年代供销社转制后，他毫不犹豫地承包下了这家照相馆。

1976年的一天，他在锻炼途中，结识了同样喜爱武术的体育教师陈百成，相见恨晚的两人便经常在一起切磋武艺，交流心得。此后，邱忠海和陈百成

还一起参与了上虞首届武术比赛、武术巡回表演和培训活动等。1982年，上虞成立武术协会，两个喜爱武学的年轻人立刻加入其中，陈百成任副主席，邱忠海任委员。

上世纪80年代，动作电影《少林寺》在内地公映热播，邱忠海萌发了创办武馆的想法。1993年5月，邱陈二人终于创办了当时上虞的第一家武馆“上虞市武术辅导中心”，消息一出，立刻吸引了众多武术爱好者报名参加，短短三年，培训学员200余人。

传承武学摄影添趣

习武多年，邱忠海运拳行云流水，刚柔相济，既精春秋大刀、小红拳、太极拳，又精绳镖、硬气功等绝技。2008年，上虞举办迎奥运“武之魂”专场晚会，邱忠海与陈百成受邀表演《钉山打石》硬气功。当重达200多斤的大石在胸口猛然砸碎，但邱忠海却毫发无伤时，立刻收获了全场观众雷鸣般的掌声。

2015年，邱忠海的武术表演《硬气功》荣获“美丽水乡·放飞梦想”第二届绍兴市“全民大舞台”才艺秀总决赛金兰花奖。同年，邱忠海还被评定为第四批绍

兴市上虞区非物质文化遗产“传统体育、游艺与杂技·传统体育游戏”项目代表性传承人。

随着年龄的增大，家人都不赞成邱忠海再做一些危险性的表演，但年近六旬的他不以为然。平时除了继续习武强身，还常爬山练练太极拳，与陈百成切磋一二。经营照相馆的他还喜欢上了艺术摄影，闲暇之余，最爱背着相机外出采风，行摄游走虞山舜水，用镜头定格民俗风情，用快门记录人文历史。

(通讯员 王淋玲)



意拳高手在民间

□本报记者 朱郑远 文/摄

在杭州武术界，李全山打的一手意拳功夫可谓人尽皆知，除了拳术高超外，谦虚低调的武德也一直为人称道。初见这位意拳传人，清瘦和蔼，个头不高、目光如炬。虽已过不惑之年，但数十年的练拳经历，让他看上去十分年轻。

小时候，李全山就表现出了对武术的喜爱，只要是看武侠小说，他就会跟着书上的描写比划起来。不过，直到20多岁，李全山依旧是一名武术门外汉。他说：“那时候，自己练得很盲目，没有想明白自己究竟要练什么样的武术。看到有人在练武术套路，我就凑上去跟着学”。好在后来李全山在北京遇到了武学大师姚承荣老先生，体验到意拳武术魅力后，拜姚承荣老先生门下，从此才真正踏上了习武之路。

习武期间，李全山尝尽了各种艰

辛，但一直保持着对武术的热爱。站桩是一种十分枯燥乏味的基本功练习，却是意拳之基，是摸索浑圆力的锻炼方法，李全山往往一站就是五个小时。每次站桩还要保持似松非松、松而有力、松而不懈、紧而不僵的状态。就这样坚持了20多年，为李全山追求更高的武学境界奠定了坚实的基础。

现场，记者亲眼见识了所谓的浑圆力，只见李全山把双掌放在一人肩上，只稍一发力就将那人推出两三米远，直至其撞到了后面接应的人身上，两人失去重心坐到了地上。

这感觉就像一股强大的气浪，在人还没反应过来就已经受力被击飞了。要知道，李全山的个子只有1米7多一点，体重也不超过75公斤。面对记者的好奇，李全山做了解释，并以慢动作示范，动作不大，却威力十足，可见李全山

这么多年来武术修为。

在杭州生活了12年，李全山的意拳搏击健身馆也开业4个年头了。其中的辛酸苦辣只有自己知道，不过这几年的生意倒是有了起色，“这几年来武馆学拳的人越来越多了，老百姓对自己的身体健康也越来越重视了，而意拳不仅有技击还有养生的功效。”李全山说。

叶伟平是李全山一众弟子中的一员，对师傅最多的印象并不是高超的意拳技击水平，而是师傅认真细心且毫无保留的教导，“师傅就像兄长，这里就像一个大家庭。”

谈起自己的未来，李全山笑着告诉记者：“我没有特别雄心壮志的梦想，意拳是我热爱的运动，我也想尽自己所能，让更多人能领略到这项古老武术的魅力。”