

“
周志威，台州临海河头镇人，是缩山拳的传人。他所练的缩山拳，属浙江地区最古老的拳种之一，戚继光的戚家拳和陈式太极拳都深受其影响。
”
A

台州本土的“绝世神功”

“我六七岁时就开始练拳了。”周志威年少时身体羸弱，看上去弱不禁风，恰好祖父是当地有名的“武林高手”，会几乎“凳花”、“扁担”等台州民间传统武术，他便跟着习练，“体型倒是没多少变化，不过身体强壮了许多。”

15岁时，周志威遇到了台州本土著名拳师马曙明。马曙明学贯中西的武术，既会台州传统武术，还兼具西方散打、拳击的本事，这让周志威一见倾心，拜他为师。马曙明也对周志威很满意，夸赞他基本功扎实。“师傅看我这体型，说要传我一套少有人知的‘绝世神功’。”周志威说。

这套“绝世神功”正是元末明初台州抗元大英雄方国珍所创的缩山拳，讲的是将整座山的力量缩入身体，是一套威力极强的贴身短打功夫，方国珍及其部下当年横行东海，靠得就是缩山拳。

“金庸笔下的雪山拳威力巨大，其实就是缩山拳，我们台州方言‘雪’和‘缩’同音，老百姓口口相传，这才传成了缩山拳。”马曙明说。不过让他觉得可惜的是，缩山拳却已接近失传，急需有人把这套台州本土拳法传承下去。

周志威接过了这个担子，在马曙明的指导下，练起了这套功夫，他进步很快，“越学越有意思，感受这套功夫在等待着我一练就是几十年。”

路见不平一声吼是江湖儿女的本分 台州缩山拳的传人周志威



B 坐着站着躺着都能练

“缩山拳很古老，其实也很适合现代人练习。”说起怎么练缩山拳，周志威笑着介绍，“坐着练、站着练、躺着练，都可以。”

这种练习方式，和缩山拳的起源有关，周志威说，缩山拳起源于军旅，是台州的本土拳法，宜于山地间，舟船上空间狭小处施展，“所以练习缩山拳不挑场地，台州的每寸土地都能练习，不用特地穿上练功服到广场上打拳。”

“另外，缩山拳特点是以身带手，击中带缠、连续发劲、刚柔相济，这和太极拳相似，练习时

把招式记下，日常闲暇就可以揣摩动作，进行练习。”周志威说，练得好了，可闪展腾挪于卧牛之地。

“缩山拳有一套母拳，却有十几套子拳，都是大家在传习的时候，各有创新。”周志威说，现在缩山拳又经过数十年的传承，学这套拳的弟子已有千人，在台州名声颇响。

作为这套拳法的传人，周志威最大的希望，就是更多的台州青少年能把这套拳法传承下去。

C 行侠仗义，瞬间制服两个流氓

缩山拳好练，威力可不小，周志威不止一次用缩山拳行侠仗义。

上世纪90年代，周志威在临海中学执教语文，有天他骑着自行车办事回来，看见学校里跑出几个带着板砖和木棍的社会青年，吃了一惊，“身后有人在喊，‘流氓进来闹事，快抓住他们’，但没人敢拦他们。”

周志威二话不说，停下自行车，挡在了几个凶神恶煞的社会青年面前，见去路被挡，两个小青年骂骂咧咧地举起了手里的凶器，作势要打周志威。

没想到周志威出手更快，用缩山拳的招式，一个绊腿掀翻一个，再攻下盘又打倒一个，免起鹬落之间刚才还嚣张不已的两人已被周志威打倒，用脚锁在了地上。

另外几个见此情景吓得落荒而逃，大家拍手叫好，周围的群众问周志威是哪里来的师傅，周志威哈哈一笑，“我说我是学校的语文老师，竟然没人相信。”

这次经历，让周志威明白，练习武术，不但为了强身健体，也可以保护弱小，“路见不平一声吼是江湖儿女的本分。”（通讯员 陈驹耀）



武者论道

6月18日，2016年长三角武术文化交流会暨义咏堂创意文化启动仪式在杭州萧山区举行，来自浙江、上海、江苏三地新生代武术文化传播人，以及佛山、湖南等地武术名家应邀参会。

本次文化交流以探讨通过现代化模式，创新武术传播途径和传播方式为主旨，通过座谈会和武术现场交流的形式，探索传统武术创意手法，新的传播方式，促进中华武术更好地传承。（通讯员 孔赵娣）

从娃娃抓起 平阳县推广武术段位制

日前，由温州市平阳县体育局和教育局主办，平阳育英体校承办的2016年平阳县中小学生武术段位考试在鳌江万达广场举行。来自全县各地的64名中小學生参加了此次考试，并全部通过考核，其中有54人获得长拳二段、10人获得段前二级。

在开展武术段位制考试的同时，组织方还举办了武术表演活动，参加表演的都是来自平阳育英体校的学生，内容包括规定拳、竞赛南拳、枪术、温州南拳、温州南棍等。恢弘的场面、庞大的气势吸引了众多群众驻足观看。

组织方负责人表示，通过此次活动能够丰富和活跃群众文化体育生活，进一步促进全民健身活动的深入开展，使广大群众不断增强体质，真正享受武术运动带来的健康和快乐，也能使武术项目在平阳发

扬光大。

据了解，为进一步推进武术“六进”工作，平阳将在全县10个乡镇武术协会建立考试点，评选1-2个武术展示示范站（点），落实专人开展教学活动，组织乡镇、社区群众进行武术健身，示范带动其他区域推广武术教学。未来，平阳每年将举办两期“武术段位制暨武术六进骨干培训班”，选派相关人员参加培训。

平阳武术段位制工作将秉承“从娃娃抓起”的教育理念，在全县中小学校积极推广武术段位制工作，全县将选出12所试点学校制定课时，按照3个三年计划实施。此外，平阳还将组织派人员参加国际级武术段位制技术骨干培训班，从而进一步推进全县的段位制工作。（通讯员 罗盘）