

杭州有对“祖孙高手” 立志传承传统武术文化

见习记者 朱郑远 文/摄

“

在杭州有着一老一少两个“武术家”，年长的叫做陈国新，杭州武术界有名的大师，年少的叫做余思涵，则是陈国新的外孙女。他俩都十分热衷于武术，不仅自己习武，更带动了周围的人一起学习武术这门国粹。

”

从小有个“女侠梦”

年仅7岁的余思涵，从小在外公陈国新的熏陶下成长，2岁时，她每每看着外公练拳，就在身边依葫芦画瓢地挥舞着小手，有模有样。在如此浓厚的武术氛围熏陶下，余思涵把当一名“女侠”作为自己的梦想，小小年纪的她立志要练好一身本领保护家人。去年开始，余思涵正式习武，父母也十分支持。他们认为习武不仅能帮助女儿强身健体，更能磨练她的意志。

都说“兴趣是最好的老师”，才习武一年的余思涵在今年5月的第十二届杭州市传统武术邀请赛中，共斩获少儿组个人、集体比赛的3枚金牌。

别看她习武时间不长，舞起太极来却有几分味道了。小姑娘也不怕生，说着就给记者表演了一套杨式太极。她“起势”不紧不慢地放下双手，迈开左腿，松柔缓慢而不失节奏地开始打拳，全身绵柔而匀速地开始摆动，每一个关节灵巧地配合着全身发力，双手犹如湖中泛舟，轻灵沉着兼而有之。双手握拳、转腿，向前缓缓出拳、推掌，迈步如猫行，运动如抽丝，将一套杨式太极打得行云流水。

余思涵不仅自己习武，还带动了幼儿园里的小朋友一起学习武术。她请外公陈国新出马，先教会老师基础的武术，然后由老师教授给幼儿园的小朋友。在阵阵“嘿哈”声中，郁金香幼儿园的小朋友们每天早上都会在老师的领导下进行武术训练。刚开始有些小朋友感到不适应，常常有放弃的念头。但是在慢慢地坚持了一段时间后，大家都从心底对武术感兴趣起来，从每天的被动练武转变成了主动，早上的武术训练成了大家最期待的事之一。



学武者以德行为先

陈国新说：“有些家长一开始不了解，认为学习武术的人会冲动好斗、蛮不讲理，其实恰恰相反，在我国武术界历来有一个好的传统——尚武崇德。

当初教授余思涵的第一课不是蹲马步，也不是打拳姿势，而是让她了解什么是武术精神，什么是武德！”

学武者以德行为先，并不只是单一的练几个招式就叫做武术，陈国新以身作则来践行这句话。近年来，他每个暑假都在社区里开展武术课，免费教授太

极、健身气功等武术培训课程，有的小朋友学完还回到家里教家人应该如何练习武术。此举不仅为很多家长省了暑假报培训班的费用，还解决了双职工家长最为担心的安全问题。陈国新表示，自己在努力把免费武术班开到更多社区，让更多的人学习武术，感受武术的魅力。

陈国新今年60多岁了，之前的50年都在与武术打交道，他最大的希望就是把武术这门国粹在老百姓中普及开来，让更多的人了解武术。“武术已经在广袤的华夏大地上流传千年，不仅是中华民族传统的健身方式，更是中国传统文化中不可或缺的重要一环。”陈国新感慨道。



陈登星精彩的扣篮让观众叹为观止

“网红”陈登星 要带着徒弟一起征服篮筐

□本报记者 沈梦雪 文/摄

距离上次接触，再次见到陈登星已经是一年之后了，一年前还是因为他当时爆红的扣篮视频而采访他的。那时候他尚在银行里做一名普通职员，如今他已经是浙江无人不知、无人不晓的扣篮牛人了，连他自己都数不清期间参加了多少表演。他说：“周末几乎没有休息，上海、南京、广州，去了很多地方，走在路上都会有人说，‘哎，你是不是那个跳得很高的陈登星啊？’有时候自己也会觉得挺不好意思的。”

这次见到陈登星，他变得更加健壮。提到自己的近况，陈登星说：“全国各地跑，忙着扣篮，不是在扣篮的路上，就是在去训练的路上。”

陈登星对自己的训练向来很严格，因为现在表演越来越多，训练的时间难免受影响，不过他将表演看成了自己新的训练方式，从几个观众看他扣篮，几十个、几百个，到后来几万人同时看他扣篮。他坦

言，“生活有了不小的变化，不过对扣篮的热情始终没有减少。”

如今陈登星扣进已经不是新闻，扣不进才是新闻，“现在大众的审美更新换代很快，而且年轻人进步也快，要想让人不忘记自己就得不断创新。”为此，收徒弟就是他促进自己不断努力的动力。

何飞翔，从名字里就能看出他想飞的愿望，虽然身高才172厘米，可是弹跳能力并不亚于师父陈登星。在陈登星还未成名时，他就跟随着练习扣篮。回忆起第一次把篮球扣进球框，何飞翔心里就一个字——爽。从最初看着陈登星在球场上表演，到自己能站上众人瞩目的舞台，他的生活也在发生着变化。

第一次扣篮表演，陈登星把自己的战靴借给何飞翔，那时候的何飞翔只不过是个初出茅庐的小伙子。“特别紧张，还没站上球场就已经一身汗，星哥一直在旁边给我打气，缓解我紧张的情绪。”何飞翔说。



何飞翔展示傲人的腹肌

当篮球重重扣进篮筐那一刻，何飞翔自己都被吓到了，他自己都没想到，扣篮就是这么简单。

现在，陈登星都会带着何飞翔出来“闯闯江湖，见见世面”，训练时也会互相监督，给对方提意见，陈登星说：“飞翔很爱篮球，有时候练得比我还狠，和他在一起训练表演更能给我带来前进的动力，两个人共同进步的感觉也特别棒。”