

七旬老人习武 58 载 武艺高超热心传授

“

瑞安莘塍武术协会有位武术高手名叫陈金生，目前担任莘塍武术协会副会长一职。72岁的他身板硬朗，双眼炯炯有神，擅长春秋大刀、养生拐杖、七星拳等多套武术套路，武术动作时而刚猛有力，时而舒展大方，在擂台上总能赢得阵阵喝彩。

”

痴迷武术 50 多年

陈金生年轻时身材瘦小，由于劳作繁重，体力吃不消，经常往农场医务室跑。当时，医务室骨伤科医生金霖龙是浙南武术名家，常利用晚上空闲时间教农场职工练武。

陈金生被金霖龙虎虎生威的招式吸引，从此加入习武队伍，与武术结下不解之缘，并不断拜师学艺。习武 50 多年，获奖无数。在他的家里，一个牛皮纸袋里装满了近十年来获得的获奖证

书、奖状，架子上更是摆放着各种各样的奖杯、奖牌。

练武给陈金生日渐强壮的体魄注入正义感。他曾担任长途汽车驾驶员多年。有一次在金华义乌开往温州的大巴上，一名乘客说随身携带的 3000 元现金不见了，陈金生马上守住车门，要把车开到附近的派出所。这时，扒手叫嚣着要让陈金生好看。陈金生使出平生绝学，几招擒住扒手，将他扭送到派出所。



热心公益倾心教学

传统武术在莘塍有良好的群众基础，平时，武术爱好者自发组织的活动接连不断，但是由于没有统一的组织协调，一定程度上影响了当地武术运动的发展。

2006 年，陈金生和莘塍武术高手潘时木、吴万奴等人共同努力，成立莘塍武术协会，并担任副会长。协会吸收当地

及周边的武术爱好者，搭建起群众习武健身和武术界对外合作交流的桥梁。

陈金生醉心于练武，如今已 72 岁的他仍坚持每天清晨 4 时许起床，到瑞安广场练武，并总是热心传授，免费教一些学徒。他的学生来自塘下、东山及平阳、瓯海等地，许多学生崭露头角，在大赛中摘

金夺银。看着学徒获得荣誉，陈金生感到很欣慰：“看到他们辛苦的练习有了收获，我的心里比谁都高兴。”

陈金生老人说，武术不仅给他带来了强健的身体，还给生活带来了不少的欢乐，每次练武或者与他人切磋武艺，都感到非常充实、快乐。（通讯员 金汝）

建德天罡拳香江展绝活

勇夺第十一届香港国际武术比赛四项冠军

日前，第十一届香港国际武术比赛圆满落幕，共有 36 个国家和地区的 162 代表队 2000 多名运动员、教练员和裁判员参加此次盛会。建德市天罡拳协会代表队也派出 9 名选手组队参赛。

比赛中，建德市天罡拳协会队员参加个人天罡拳、集体天罡拳、南拳、少林朴刀四个项目，选手们发挥出色，展现出

良好的水准。他们不畏强手，奋勇拼搏，四个项目一举夺得三项个人金牌，一项集体冠军的优异战绩，并荣获最佳教练员和最佳运动队称号，让同行们刮目相看。

天罡拳是建德市的非遗项目，目前，“建德天罡拳”门人弟子遍及更楼、航头、寿昌、新安江、梅城、三都、大洋等全市各乡镇，并辐射至省内周边城市，甚至国

外，受益近千人。经过几代民间拳师的锤炼和创新，形成了建德本土最有特色和代表性的武术拳种，是建德民间文化的宝贵财富。

（通讯员 陈启浩）

太极拳专业老师免费授课获学员点赞

桐乡市洲泉镇组织青少年练习太极拳

近日，桐乡市洲泉镇成校、文体站组织开办了“2016 年暑期青少年太极拳培训班”。

此次培训班的主要内容是 24 式杨式太极拳，邀请了国家级社会体育指导员、太极拳专业老师金夫为本次培训免费授课，培训时间为 15 天，每天下午 2 点到 4 点。每到上课时间，有来自全镇范围内

的 30 多位青少年太极拳爱好者来到镇文体站练习太极拳。培训中，老师讲解通俗易懂，动作示范规范准确，学员学练热情高涨。14 岁的陈毅聪小朋友说：“练习太极拳不仅锻炼了身体，还丰富了暑假生活，真好！”（桐体）



百余名青少年跟着「武痴」学武艺

和城市相比，农村的娱乐设施相对不那么完善，农村孩子的暑假生活似乎相对枯燥些。然而在嘉兴秀洲的建设集镇，一个由当地居民开办的武馆人气爆棚。武馆里有 100 多名青少年学员，在这漫长的假期跟着师傅习武，在强身健体的同时也锻炼着自己的意志。

走进位于建设集镇的“轩德”武馆时，一群十多岁的孩子正蹲着马步练习冲拳。几个年龄较小的孩子因为刚刚加入，还跟不上“师哥师姐”们的节奏，在一边的场地上相互比试着单手撑地的本事。

武馆的创始人高爱忠，同样也是武馆里唯一的师傅。今年 54 岁的他出身武术世家，父母和祖辈都是当地小有名气的“武林高手”。家庭氛围的耳濡目染加上父辈们的鼓励，高爱忠走上了学习武术之路，也成为当地有名的“武痴”。他 12 岁到杭州的振华武术馆学武，师从太极大师丁水德。多年的刻苦练习，让他练就了太极拳、武佛拳、金门二郎棍等多项武术技能。“在武馆不用担心孩子们会学坏，因为学武术先要学会做人。当年师傅一直跟我讲，我们练武是为了强身健体，而不是用来打架闹事，现在我也把这个观念传递给我的学生们。”老高说。

年轻时的高爱忠对武术的钻研孜孜不倦，他曾在国际武术大赛上获奖，也曾到河南嵩山少林寺拜师学习“铁头功”、“铁砂掌”等少林绝招。2000 年，他回到建设集镇，向当地派出所民警传授武术。后来，他又开办了武馆，向当地青少年普及中华传统武术。

建设集镇的新居民较多，武馆的开设为他们的孩子提供了假期好去处。武馆的学员从小学生到高中生，跨越多个年龄段。二年级学员张君怡来自四川，在武馆学习了很久，如今小小年纪的她已经掌握了一手熟练的棍法，棍棍生风、掷地有声。此外，她还会耍拳、翻跟头、双截棍等。

高爱忠表示，现在有很多新居民都习惯在寒假暑假把孩子送到他的武馆学艺，在这里既能让孩子们学到本事，也消除了安全隐患，更重要的是帮助他们增强战胜困难的自信心，同时也给他们传输“文武兼容”、“健康是福”等理念。（通讯员 沈洁）