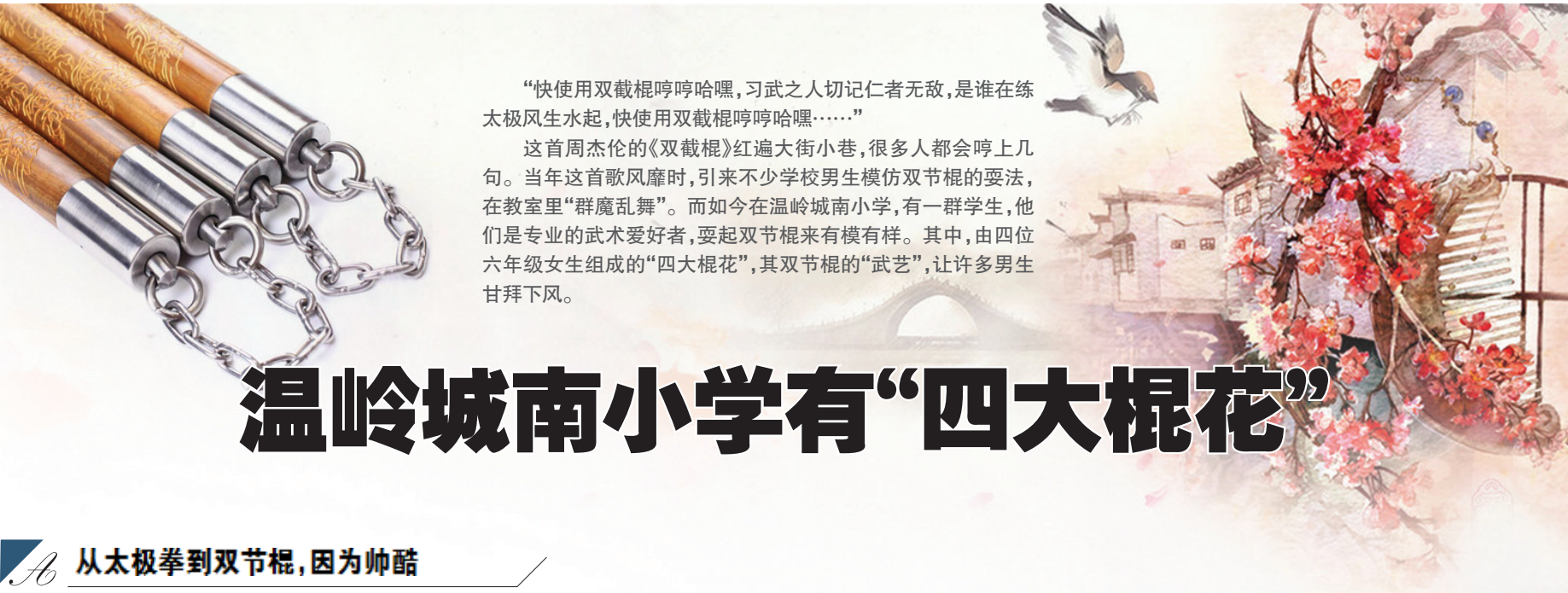




“快使用双截棍哼哼哈嘿，习武之人切记仁者无敌，是谁在练太极风生水起，快使用双截棍哼哼哈嘿……”

这首周杰伦的《双截棍》红遍大街小巷，很多人都会哼上几句。当年这首歌风靡时，引来不少学校男生模仿双节棍的耍法，在教室里“群魔乱舞”。而如今在温岭城南小学，有一群学生，他们是专业的武术爱好者，耍起双节棍来有模有样。其中，由四位六年级女生组成的“四大棍花”，其双节棍的“武艺”，让许多男生甘拜下风。

温岭城南小学有“四大棍花”

从太极拳到双节棍，因为帅酷

这“四大棍花”分别叫林馨、吴雨璇、阮佳茜和朱亦如。她们中时间最长的已学了两年，最短的也学了一年半，如今已参加过大大小小各种比赛，经常受邀外出表演。林馨是这个组合的团长，也是其余三个团员的师姐，她是最早开始学习双节棍的，也是双节棍学习班中第一位女生。

接触到双节棍，是因一个“缘”字。城南小学是该市首个青少年武术培训基地，武术是学校的特色文化，学校还特意编了一套太极拳操。从太极拳操到太极拳，林馨慢慢地喜欢上了这种能强身健体的项目，于是，每个周末都会跟着教练学习太极拳。“有一天，我们正在扎马步，教双节棍

的毛乘航教练路过我们的教室，看我的马步扎得不错，就建议我去学双节棍。”就这样意外被教练相中，林馨成了双节棍班级里唯一的女生。学习了几个月后，在学校的“六一”会演上，双节棍表演节目一出场就赢得了师生们的喝彩，而绿叶丛中一点红的林馨更

是成了全场的焦点。“那时候就感觉女生耍双节棍特别帅。”看着师姐绚丽的风采，同是学习太极拳的阮佳茜和朱亦如也被吸引到双节棍队伍中，半年后，随着吴雨璇的加入，“四大棍花”正式组建，她们是学校里学习双节棍的首批女生。

挨棍、劈叉，美少女们英姿飒爽

“哼哼哈嘿，哈！”双节棍耍起来时气势磅礴，动作潇洒，酷劲十足，但练习时少不了要“吃”上几棍。“我经常被打到后脑勺、肩膀、膝盖，全身上下青一块紫一块。”朱亦如摸摸脑袋说，一次要练上一两个小时，练完后除了被棍

子打到的各种痛，腿也会因站得久了麻麻酸酸的。“刚开始，教练让我们用泡沫棍练习，大概半年后就换成了铁棍，这段时间受伤最多。”劈叉、下腰、旋转翻身……除了挨棍子，姑娘们还要承受拉韧带的痛，腿法和

棍法要完美结合。好在这是一群能吃苦的姑娘，咬着牙坚持了下来。在这群姐妹花中，学得最辛苦的要数来得最晚的吴雨璇。刚进入团队没多久，“棍花”们受邀参加一个表演，“她们都已经学了半年，而我刚刚起步，肯定跟不上。”为

了顺利完成表演，吴雨璇迎难而上，加紧了练习。除了训练的时间，平时，她还对着视频练，日复一日，吴雨璇跟上了团队的步伐，给表演来了一个漂亮的收尾。在她们的影响下，吴雨璇、朱亦如的弟弟也加入了学习双节棍的队伍。

学习双节棍，上台再也不哆嗦了

穿上练功服，她们是一群英姿飒爽、铁骨铮铮的女汉子；脱下练功服、放下双节棍，她们是一群普通得不能再普通的女同学，漂亮的脸蛋，轻盈的身材。“四大棍花”是教练给她们起的组合名字，也因为接触了这个本该是男孩子专属的项目，她们在校园里声名大噪，成了校园红人。而她们自己也给团队取了一个名称叫“supergirl”，她们想成为一群“超级女孩”。

“我们都还有一个名字，我叫康乃馨，因为我的名字里有一个馨；吴雨璇叫百合花；阮佳茜叫玫瑰花，因为她运动的时候脸特别红；朱亦如叫茉莉花，因为她清纯可爱。”林馨一一介绍着。因为学习了双节棍，经常上台表演，

她们自信又活泼。舞台上赚得的喝彩声和掌声，以及多次的表演经验，成了她们一笔宝贵的财富。“以前参加竞选，或者上台演讲的时候经常会紧张得手抖，词也忘了，翘舌音、平舌音也分不清了，现在就不会这样，淡定自如。”阮佳茜说，除了强身健体，与双节棍交上朋友后，还给她们带来满满的自

信和满足。这种吃苦劲，姑娘们还会转换到学习上。城南小学副校长廖文燕说，这帮女孩子的成绩都不错。“虽然马上就要毕业了，但我们还是会把双节棍练下去，我们这个组合不会散。”林馨说。（通讯员 江倩倩）



一对五 中栏拳声震海内外 讲传承 潘挺宇人老心不老

温州南拳历史悠久，是温州先民用来强身健体、保家卫国的一门古老而实用的生存技艺，近现代以来，温州更是涌现出许多杰出的南拳师傅。但是长期以来，由于门派繁杂，门户林立，各门各派自成一统，严重影响了温州南拳的发展壮大。基于共同发扬温州南拳技艺与文化精神，温州的南拳师傅们达成了共识，于2011年成立了温州南拳协会，共同推举潘挺宇出任主席之职。潘挺宇身材不高，一旦演示拳法，立刻目光逼人。早年间他拜在陈寿喜先生的徒弟厉秀祥师傅门下，很快就从众多师兄中脱颖而出。他不仅学习拳法套路，还练习排打与内功心法。潘挺宇说，这才是中栏拳的精髓所在。此后，厉秀祥师傅又将他推荐给自己的老师，师公陈寿喜也非常喜欢这个勤奋练功的少年，亲自点拨指导。1989年，潘挺宇与妻子前往西班牙，希望能够拓展商机。他的朋友知道他精通温州南拳，希望他传扬一下温州南拳的魅力。这让初来乍到的潘挺宇颇感兴趣，于是他随朋友到当地一所开设有东方武术课

程的大学执教。当地人希望一睹中国武术的风采，其中有五位大汉，要求与他过招。潘挺宇大胆地邀请他们一起上，以一对五自由搏击，竟同时将他们击败。他不仅是温州南拳中栏门传人，同时也是一名成功的企业家和发明家。他将探索精神投入到温州南拳的研究继承与发扬中，以国家武术段位的标准创编了六套温州南拳中栏门挺宇拳法和六套南拳防身操，在中小學生中推广，不仅达到了良好的健身防身效果，也传播发扬了温州南拳不畏强暴、积极向上的精神，起到了很好的社会效益。同时，他运用南拳中的柔化功法，创编了“南太极拳”，刚柔并济，属于上乘内家拳法。潘挺宇说，他的人生三个阶段，前两个阶段是学习和谋生，一路走来，有成功也有失败，虽艰难，但终究还是值得欣慰。而今虽年过花甲，但他为温州南拳做奉献的初心不改。他最大的愿望，就是让温州南拳发扬光大，让温州南拳的武道文化生生不息。（通讯员 瞿炜）

楠溪江枫林古镇举办了一年一度的武术节。今年的武术节盛况空前，包括泰国友人在内的300多人登台献艺，并首度表演友谊对抗赛，显示当代武术真功夫，吸引了2万多人前来观摩。

通讯员 苏巧将 文/摄