

厉害了！这位海宁特警竟是叶问传人

叶问传人在现实里是什么样的？在海宁就有一位叶问第六代传人吴加毅，工作中他是海宁公安局巡特警大队的队员，兼任咏春拳指导、教员，擅长咏春、南拳、形意拳、泰拳、散打等。空余之间，他就摇身一变成为海宁市高级中学的老师，教授咏春拳这门选修课。浙大海宁国际校区对他也很感兴趣，邀请他为留学生传授中国功夫。

A 崇拜李小龙，他努力变成偶像

这个吴加毅到底什么来头，从哪里学来的一身武功？最近几年随着《叶问》系列电影和《一代宗师》的热映，也掀起了一股“叶问热”——原本秘而不传的咏春拳，开宗立派，成为名拳。李小龙师从叶问，又融合各家所长，发展出截拳道，开创功夫电影之先河，一路打进好莱坞。

吴加毅就是因为小时候看李小龙，迷上了武术，从小练习一些拳法。“很喜欢，觉得武术很帅，而且可以强身健体。”小时候，吴加毅在父亲的指导下，学了一些武术的基本功。到海宁一中读初中的时候，吴加毅就开始看着电视模仿武术动作。“李小

龙那个招牌动作，其实就是咏春拳的一个动作，简单转化过来的。”

不仅是习武小能手，吴加毅还是一枚学霸，他考上了北京航空航天大学，学国际贸易。也就是在这所大学，他遇到了叶问的第五代传人李东滨。当时吴加毅在公园里遇到正在练习咏春拳李东滨。李东滨是一位武术指导，精修南派咏春拳，多年来从事传统内家拳理论与发力研究。

难得见到高手，爱好武术的吴加毅就跟着在旁边，打起自己跟着电视学的一些拳法。李东滨见一个大学生还喜欢功夫，有悟性，又有些基础，一个月后就决定要教授他咏春拳。

B 勤学苦练，习武不易

吴加毅开心了没多久，就无奈了。整整半年，就只教了一招，扎马步，每次半小时。“完全找不到感觉，就想放弃。”而枯燥的扎马步，也让吴加毅感觉到习武不易。

师傅告诉他：“咏春拳以快著称，招式多变，运用灵活，擅发寸劲，所以外行都以为咏春拳仅善于用手法攻击。其实，咏春发力都源于下盘功夫的优劣。”

师傅让吴加毅用心感受，而且还告诉他，电视里咏春拳打得那么精彩，因为基本功，才能以气化力。这套拳法，只靠视频教学，是学不会的，只能是师傅带徒弟，言传身授。

吴加毅明白之后，也从之前躲着室友偷偷练习，到光明正大练拳了，“每次跟同学一起出去，大家都会觉得很有安全感。”

马步扎了半年之后，他只会一



招，冲拳，每天要冲拳1000多次。并且，吴加毅每天都会跟着师傅学习，他的咏春拳也在不断地进步。毕业之后，他留校任职，空闲的时候，还去师傅开的武馆做指导。当然，他也在北京航空航天大学、北京语言大学传播咏春拳。不仅如此，还协助师傅拍摄出版了《咏春拳发力秘籍》专著（共4册）。

C 百善孝为先，回乡陪伴家人

2010年，作为家里独子，吴加毅毅然从北京回到了海宁。“他特别孝顺，放弃了北京很多机会。”吴加毅的父亲特意说起了这事情。回来海宁，吴加毅本来想去健身房，推广咏春拳，不过环境都不太适合。刚好海宁巡特警大队招人，他的身手、速度、力量都达标，于是便去当了警察。

2012年的时候，有一个凶杀案现场，犯罪嫌疑人躲在屋内厕所，吴加毅和队友冲在最前面，需要破门而入。有武功基础的吴加毅脑袋里已经有很多种应对方案，和队友勇敢地冲了进去。

“做好最坏的打算，如果嫌疑人持有刀械，搏斗的话，就是你死我活的较量。”吴加毅说虽然自己不是警校毕业，但是有一身武功傍身，执行

公务的时候，底气也很足。

回乡以后，吴加毅对于自身的武艺也并没有丢下，每天都会坚持1-2小时练习。在家乡，吴加毅也时刻记得自己咏春传人的身份，不忘推广咏春拳。2015年，海宁高级中学以传承国学、强身健体为理念，聘请吴加毅为学校咏春社团校外指导老师，教授咏春拳。“咏春拳不仅是一种武术，更是中国的传统文化能修身、启智。”吴加毅认为，中学生非常适合练习咏春，一方面咏春不强调压腿、拉筋，不易受伤及磨损关节，而且咏春讲究平衡点的把控，初学者在柔性、安全的状态下，以低伤害、轻对抗的方式练习，对于正在生长发育的青少年非常有益。

（通讯员 刘芳璐 陈杰）

太极拳成“大金球”边的风景线 兰之园太极拳队：悦之心 强之体

本报记者 朱郑远

前不久，“和也杯”第十二届浙江国际传统武术比赛中，浙江省振华武馆以全场最高分获得团体总冠军，进入团体总分的10人中有5人来自兰之园太极拳队（以下简称兰之园队）。而在振华武馆参赛选手的185名选手中，有51名来自兰之园队，共收获了金牌87枚、银牌30枚、铜牌7枚的好成绩。另外，他们还获得了集体太极拳一等奖。

在钱江新城市民之家，就有兰之园队的一个教学点。每天一早，场地中就有几十号人认真地练习杨氏太极拳。只见他们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，全身柔绵而匀速地开始摆动，双手握拳、转腿、向前缓缓出拳、推掌，将一套杨式太极打得既统一又不失美感。旁边还有两个初学者则在教练指导下认真地习练。

兰之园队是振华武馆的一个分站点，创立于2015年1月并同时在市

民之家设立免费武术教学点。每天早上6点半，他们都会在这里练习杨氏太极拳，为有兴趣的市民免费或者低收费地提供武术教学和指导。总教练则是武术界有名的太极名家刘月兰。刘月兰已是中国武术段位七段，现任省武术协会振华武馆副馆长、省直机关太极拳队总教练、浙江省涉外特级教练和省传统武术一级裁判。

“近几年，市民对自己健康的需求越来越高，成立兰之园队的初衷是给附近的市民提供一个学习武术的平台。同时，还能够推广普及太极文化。”刘月兰笑着说道。

据介绍，太极拳对于养生的效果是极其不错，并且因为太极拳动作的柔和，对于身体的负担小，适合全年龄段和各类身体素质的人群习练，在一定程度上对于调节身心也有益处。不过，练习太极拳并不能盲目自己“瞎练”，这项运动也需要市民打出



正确的太极拳动作和套路，如果动作不规范不到位，就不可能有多少健身效果，甚至出现反效果。

刘月兰告诉记者：“希望市民进行健身计划之时，要保持自己的理

性，科学进行武术习练。在学习太极拳知识的时候，也要清楚地认识到太极拳并不是万能的，它只是一种健身手段，而不是有些人谣传的能包治百病。”