

爱国画、爱书法、更爱传统武术 施建民：功夫不私藏，你想学，我便教

本报记者 朱郑远 文/摄

在前不久开幕的杭州首届“武林门”传统武术公开赛上，有两位选手十分引人注目，他俩以精湛的技艺突破了“水上漂行”关卡，巧的是，他们还都来自迪卡侬教练站，是巩门通背拳传人（以下简称通背拳）施建民的学生。



活到老学到老，武无止境

为一探究究竟，记者专程来到位于上塘路的迪卡侬教练站，62岁的施建民在这里可是元老级人物。12岁就开始学习武术的他，起初只是想学门武艺强身健体，再加上表哥是武术队队员，帮他找了专门的师傅学习，因此武功底子打得十分扎实。80年代初，施建民拜师通背拳传人毕瑞堂，逐渐成长为通背拳传承人。

台上十分钟，台下十年功

不过，想要看到通背拳的魅力，没有勤学苦练可不行，“我觉得练习通背拳比其他武术更辛苦，而且出成效并不快，每一拳你都需要

万次千次的出拳练习做铺垫。巩门通背拳有麒麟步、跟步、滑步等十多种步法，你全部都要熟练地掌握。”施建民回忆道，他每天都要练拳4个小时左右，全年无休，风雨无阻。施建民说，自己并不感到辛苦，反而有一种充实的感觉，大概因为这份深切的喜欢。

多年的武术练习，也让施建民总结出了一套“动静结合”的练拳模式。除了练拳，施建民还有画国画、练书法，刻印章的爱好。每天早上练完拳后，就回到家开始练起书法和国画，让自己早上练拳涌动的心情，再次平复下来，以更加平静的心态回忆自己早上练武出现的一些不足，以及

思考改进的方式。此外，施建民还利用这几项爱好为传承通背拳作出了贡献，他根据老师毕瑞堂书写的通背拳笔记和自己多年练拳的经验，用书法和印章撰写了通背拳的拳谱，让想要学习通背拳的学生，能够有教材参考。

在迪卡侬教练点，施建民和师傅、师兄弟已经教了十余年，期间未曾间断。“现在不比以前，我们教拳都是不藏私的，只要学生愿意学，那我们也尽力教，从来没有什么所谓的关门弟子才能学的招式套路。”施建民说道，他也希望能有更多的人来学习巩门通背拳，能让这门带有老杭州记忆的传统武术更好地传承下去。

气温40℃+，大家都躲在屋里孵空调，这几个杭州人偏偏跑到楼顶晒太阳 有人连着晒了20多年，甚至还飞到国外晒

特约记者 李 颖 王 琼

连续几天，杭州的最高气温一直超过40℃。这样的高温天，绝大多数人选择宅在家里享受“空调、WIFI、冰西瓜”。可有一帮人偏偏喜欢追着太阳跑，而且一追就是二十多年，温度越高他们越高兴。

上周末中午1点，杭州气象网显示当时室外温度已高达40.5℃，在维景酒店天台，却有那么一群人在“追日”，在烈日下享受日光浴。

A | 太阳最猛时别人不敢出门 他们却每天晒足三小时

55岁的傅建陈，江湖人称阿傅，是这个晒黑队伍的领头羊，也是几个人中已经晒得最黑的一个。

“今年的太阳还不是最爽的。”阿傅说道，“2013年这个时候气温基本都在41℃、42℃。今年我们从6月1日开始晒，晒了一个多月温度还没有到40℃，最近几天才过了40℃。”

这个晒黑小团体总共七八个人，基本上都晒了十几年，时间最短的也有8年了。

“每年从6月1日到9月末，只要有太阳，我们都会在12点到15点左右晒足3个小时。晒的时候就像煎鱼一样，前后都要晒均匀，不然不好看。晒成我这样子呢，是差不多了，但是只要一个星期不晒，皮肤就会慢慢变白。所以要经常

晒，不能停。晒的时候要涂上助黑油。”阿傅说，杭州没有太阳的几个月，他甚至会特意跑到马来西亚、泰国等地，“旅游排第二，主要是去晒太阳。”

这群大汉对晒太阳的热衷，让人啧啧称奇。“我们这群人对晒太阳是很狂热的，老魏（魏绍辉）今年52岁，几年前工作辞了，最大的乐趣是练健美晒黑。老王（王刚毅）是我们这群人中年龄最大的，57岁了，把公司传给了儿子，‘专职’晒太阳8年。我们经常比比谁晒得最黑，我快被他们超过了。”阿傅玩笑道。

下午1点半，此时地面温度已经高达66.5℃，常人用手稍稍碰了一下地面就烫得受不了的高温，可对于阿傅他们来说，只是小菜一碟。



B | 菜鸟晒黑要循序渐进 起步不要太长时间

“大家都是健美爱好者。晒黑是为了有健康的肤色参加比赛。”20多年前，傅建陈就是杭州的健美运动员，拿过6届浙江省男女混双健美冠军，是杭州健美健身圈里的老大哥。

“以前皮肤白，参加比赛要往身上抹颜料，这个对身体不好，也很不方便，所以就下定决心把自己晒黑。”傅建陈介绍道，慢慢地，这变成了他的爱好，也影响到了他的朋友，久而久之形成了这么一个晒黑小团体。

“其实外国人都是很喜欢晒太阳的，但是国内都以白为美，不喜欢

晒。适当的晒晒太阳会让人更加健康阳光。”三位大叔说，如果有人也想晒黑，不能一开始就像他们这样一晒就是两三个小时，“要循序渐进，选择在阳光好的地方，在每天11点到15点之间坚持15到20分钟。如果温度特别高，旁边摆上一盆水，适时降温。还有，一定要涂助黑油，一来帮助快速晒黑；二来防止长时间紫外线接触，导致晒伤。晒后要润肤，涂些润肤露和少量的橄榄油都可以。总之根据个人情况慢慢来，科学晒黑。”