

瘦弱少年破茧成蝶成“武林高手” 许路军： 练武无捷径，勤思苦练是根本

本报记者 朱郑远

近日，家住桐庐的23岁小伙许路军，运用精湛的武艺和丰富的健康知识从桐庐健康达人秀捧回了优胜奖。初见许路军，一副邻家小男孩的神态，很难将他与“武林高手”联系起来。但就在一阵闭眼静心后，纯真笑容转瞬“杀气腾腾”，拿起长棍挥舞，气势震慑全场，一套流畅的北少林棍法酣畅淋漓。

练武本为强身健体

1995年出生在河南的许路军，从小体弱多病又好动，三天两头受伤生病。父母亲希望他能通过练武强身健体，恰好那时候金庸的作品风靡一时，也让他非常着迷，看了后一心想学武做“大侠”。从6岁开始，他就进入少林寺下的武僧后备队习武，进行系统性的学习。一学就是十个寒暑，十年磨一剑，他练就一身武艺，和一个健康强健的体魄。

“练武是一件十分枯燥和辛苦的事情，对于体质较弱的人，练武初期是最具有考验的时间段。”许路军告诉记者，刚开始练武最多的就是基本功以及体能训练，那时候的他早上5点半起来跑步，由于体质不行经常感觉到肺活量不足造成的缺氧状态，直到跑了两年多时间才将体质一点点恢复过来。“在武校的时候，我最期盼的是基础技巧课，男孩

子总是有一个‘飞檐走壁’的梦想，技巧课恰好就会教授很多翻滚动作和腾空动作。”

许路军认为自己是有点笨的孩子，他想用格外的勤奋来弥补。在武校期间，他每天晚上也是他的练拳时间。“传统功夫非常细腻，很需要‘练’，没有捷径可以走，不去琢磨和苦练你就出不了成绩。”回忆起当年的练武经历，他记忆犹新。



继续走在弘扬传统武术的路上

2011年，许路军从武校毕业，开始了自己的武术表演生活，2015年一个偶然的机，他来到了桐庐。“那时候因为周围的朋友都说桐庐很不错，我就想来看看，没想到一看就留了下来。”许路军笑着说道。现在的他，是桐庐一家武馆的武术教练，将武艺教授给有兴趣的小朋友。

许路军还有一个身份——方埠中心学校的武术特色班老师。去年9

月份，他正式入职，成为了一名兼职“体育老师”。“说实话在小学做老师与在培训班做老师，完全是两种不同的体验，适用的教学方法也有很大的差异。”许路军坦言道。

这接近一个学期的学校教学工作，让他感受颇多。许路军告诉记者，在学校里教学，可以很清晰感受到，一些家长对武术课程乃至体育课程的不重视，他们更希望自己的孩子

能够将心思花在学习上。

他认为这是一项错误的观念，学习应该和健康是相辅相成的，一个好的身体可以让孩子们有更好的学习条件，而体育运动作为促使身体健康的重要手段是每一个孩子需要拥有的习惯。“武术也是体育运动中的一员，它不仅有着体育运动强身健体的效果，还有着传统武术文化这一块精神内涵，它可以让孩子在学习过程

中更具正能量。”许路军解释道。

对于未来的安排，他也有着明确的目标——继续弘扬传统武术文化。不过，许路军认为现在最重要的还是学习，在日常的教学中，他发现了自己存在很多的不足。“我参演过大型桐庐地域文化主题演出《春江花月夜》，里面就有武术元素，这种方式对于推广武术文化就十分有效，这都是值得我学习的知识。”

偶遇武学名师，点燃学武热情 金华这位老人年逾古稀依旧为武痴迷

唱歌、跳舞、乐器、书法、排球、武术……这可不是一个综合培训机构的招生项目，而是一个72岁老人的爱好和特长。说起他的名字徐树荣，金华许多老年人都认识。因为他兴趣广泛，散步时经常能碰到一些志趣相投的朋友。更难得的是，他的这些兴趣并非浅尝辄止，大部分还曾在省、市比赛中摘金夺银。虽然徐老特长很多，但他最爱的依然还是武术。

因为排球打得好 结识武术九段名师

上世纪70年代，徐树荣进入衢州一家农药厂工作，他组织的排球队在县比赛里拿了第一。因为排球成绩好，农药厂要派队代表县里参加省比赛，当时上海女排的主攻手徐桂林被邀请到厂里给工人们进行训练。徐树荣和徐桂林由此相识，并越聊越投缘，谈到自幼练习武术这个话题时，徐桂林笑着告诉徐树荣：“太巧了，我丈夫就是搞武术的，我要介绍

你们认识。”徐树荣没想到，徐桂林的丈夫来头不小，他叫邱丕相，是当时上海体育学院武术系主任，也是第一批中国武术九段，是全国武术十大名教授之一。

邱丕相是武学名师，却没有什，徐树荣阅历丰富，两人年纪相仿，相谈甚欢。虽然在武术上积累得不多，但多年来为了强身健体，徐树荣一直有每天练功的习惯，遇上武学

名师，他钻研武术的好奇心被点燃了，他想拜邱丕相为师，对方却摆着手说：“我只比你大3岁，当老师就算了，功夫我都可以教给你。”一诺千金，接下来的9年，邱丕相几乎每个寒暑假都回到衢州，陆续把翻子拳、鞭杆等高级套路教给徐树荣。徐树荣有舞蹈功底，又有童子功打底，学起武术来领悟得快，得到了邱丕相的肯定。

为武痴迷 做生活的有心人

1979年，徐树荣工作调动到金华，把每天练武的习惯也带到了金华。只要不下大雨，每天早上6点左右，他就去人民广场报到。初来乍到时，见他练的套路又新鲜又好看，常有人围观：“你是省队练过的吧？能不能带我们练练？”就这样，徐树荣陆续收了10多个徒弟。

徐树荣的功夫，此时已有刀、枪、棍、剑、鞭等多个大项，还有板凳花等特色项目，再加上

多套拳法，说他有十八般武艺傍身并不夸张。就像当时邱丕相对他的倾囊相授，他也将这些功夫无私地教给了第一批金华弟子，而他也因此慢慢融入金华的武术圈。

这些弟子中，有一个比较特殊。她叫龙英，是徐树荣的妻子，“跟我一起练武吧，你有舞蹈功底，学起来不难。”龙英接受了徐树荣的建议，并很快跟上了丈夫的脚步，而且对武术痴迷的程度不亚于丈夫。两人都是生活的有心人，喜欢看各类赛事、晚会、文艺节目，从各种细节里汲取养分，互相交流探讨。

“学才艺不一定要去培训班，生活里的学问更多，电视里有些表演，我们动作学不了，但主题可以借用，表现手法可以学，多观察多思考就会进步。”在武术成就上，两人也是比翼齐飞。徐树荣的弟子获得了省运会亚军、季军，全运会第三名，龙英的弟子则获得省体育大会两个冠军。

年过七旬，徐树荣决定放慢生活的节奏，他半总结半建议地说：“其实老年人健身项目没有好坏，只有适合不适合。选择自己喜欢、适合的项目量力而行，哪怕是唱歌，也能达到较好的健身效果。”（通讯员 陈丽媛）

