

从农家男孩到武术冠军 余杭小伙姜康:双节棍舞动人生

本报记者 洪晨

他是杭州市余杭区森林公安的一名普通警员,十几年前,因为李小龙,他爱上了双节棍,并为了梦想只身前往外地学习武术,捧回了全国的大奖,如今他还创立了杭州市双节棍总会。他叫姜康,今年25岁,家住余杭区径山镇长乐村。

由于常年练双节棍,姜康肌肉线条很分明,上肢肩部的两块肌肉非常结实,平时显得有些腼腆的姜康,每当舞起双节棍时就像变了一个人。手持双节棍,上下翻腾,左右对攻,一对高速舞动的双节棍眼看着即要脱手,却始终不离身边毫厘。

电视上看到李小龙 从此痴迷双节棍

在农村长大的男孩子从小就不缺玩物,摘果、摸虾,没事就舞枪弄棍。七八岁那年,姜康在电视里无意间看到电影《精武门》,影片中李小龙霸气地舞动着双节棍,虎虎生风,一下就把姜康吸引住了。从那之后,姜康的童年便多了一件不寻常的玩具——双节棍。“在我的眼中,双节棍

就是‘帅、炫、酷。’”姜康说。

因为买不起双节棍,洗脸用的毛巾成为了姜康的第一副“双节棍”,“那个时候在家里洗澡,就拿着毛巾看着电视,跟着李小龙的动作依样画葫芦,因为毛巾比较软,打到也不痛,沾到水就可以用起来。”姜康笑着说。

十六岁那年,姜康的姐姐在网上

给他买了一副海绵的双节棍,让姜康终于有了人生中第一副真正的双节棍,从此这便成了他生活的一部分。姜康回忆道:“到了暑假,中午大太阳晒得要命,眼睛直发花,带哨子的双节棍‘唰唰’地在我四周转来转去,非常酷,我走到哪里都带着它。”

不顾父母阻挠 独自外出求学

玩双节棍,受伤是常有的事。不过姜康从来没哭过,还咧着嘴笑。“练双节棍有这么一句话:如果你不受伤的话,说明你一直没有提高。”但是,父母对此丝毫不买账,又怕影响学习,就开始阻止他玩双节棍。因此姜康只能每天等父母睡了之后偷偷地练,还经常到网上去找视频教程,除了做作业,双节棍已经占满了他的业余时间。

高中毕业后,姜康萌发了去参加双节棍专业培训的想法。于是,他找

到了一家双节棍俱乐部,教练说他当时的水平稍加培训就可以去参加全国性的武术邀请比赛。“我一听非常开心,准备到绍兴找他,而这时爸妈见我来了真的了,有些急了,说什么也不同意,晚饭的时候,我甚至和爸妈吵了一架。”姜康说。

第二天,姜康还是毅然决然踏上了求学的旅程。在车站,爸妈的电话几度让他差点落泪,“妈妈当时在电话里声音有些哽咽说‘孩子我还是不放

心你,我就你这么一个儿子’,爸爸的话比较少,只是说了句‘到了那边不要玩水’。”姜康眼眶有些湿润。

有了专业教练的指导,姜康更加努力地练习。培训了半个月以后,姜康启程参加了全国武术邀请赛,拿了全国青年组第二名的好成绩。此后,在杭州市武术邀请赛以及浙江省武术锦标赛的双节棍项目上,他都拿了冠军。

成立双节棍总会 继续“舞”下去

为了坚持自己喜欢的运动项目,姜康在老家边上找到一家跆拳道馆,在馆里教学生练双节棍,有不少学生通过网络来找他。

“杭州大学很多,玩双节棍的人也很多,但是都比较分散,没人组织,集中不起来。”去年上半年,姜康和他的小伙伴成立了杭州市双节棍总会,

姜康一伙人为了宣传,跑遍了下沙和滨江的大学、跆拳道馆。如今总会已经有近百号人,节假日都会定期进行培训、组织活动。

今年年初,姜康成了家,妻子也怀了孕,为了能有更多时间照顾到家里,他考进了老家的森林公安。但姜康心里知道,只有舞起双节棍,他才

是快乐的,只要有时间他就会去总会,还会去参加双节棍表演。“我发现双节棍似乎已经和我融为一体,每当我我心中有所动摇的时候,双节棍便时常不听使唤敲到我的头,仿佛要把我打醒。”姜康说,希望生下来的孩子是个男孩,这样当他老了,自己的孩子还能继续“舞”下去。

弘扬武术文化 丰富文体活动 玉环石角村重振百年“南拳”

石角村位于台州玉环市楚门镇东部,距离镇区5公里,全村由大园片、石角片两个片区组成。2016年以来,石角村开展以南拳武术为主题的文化礼堂建设,新建了南拳文化中心,改建文化戏台和装饰文化讲堂。其中,新建的南拳文化中心总占地面积为3200平方米,主要用于纪念展示南拳这一非物质文化遗产。

打造武学文化礼堂 传承精武之魂

走进楚门镇石角村文化礼堂,仿

佛闯入了一个武林世界。村道两边的墙面如同一本“武功秘籍”,上面描绘着习武的一招一式,“南拳”部分套路照片也挂在墙上展示。入口处一个硕大的“武”字,体现了石角村文化礼堂的精髓。这里时而聚集着一群习武之人,互相切磋武艺,时而变成乡村大舞台,排舞、鼓词等表演精彩纷呈,让村民欢享文娱之乐。

石角村文化礼堂管理员冯锦玉说:“文化礼堂的建成让更多的人认识了我们石角村,认识了我们村的传统文化‘南拳’。此外,喜欢跳排舞的人经常聚在礼堂内排练,前不久楚门镇举行的第三届农村文化礼堂排舞大赛中,我们村还赢得了第三的好成绩。”

建立南拳文化中心 重塑南拳之魂

石角村武术文化氛围浓厚,是章氏南拳的发源地。章氏南拳为民间拳术,起源于清末民初,已有100多

年历史。“南拳”创始人章仁兴,人称“寿老本”,12岁师从瑞安拳师谢堂南。学成归来后,将所学套路无偿传授给村民,并融入玉环当地的多种拳技,从而形成自成气象、独树一帜的章氏南拳。

去年,石角村利用自然环境和“武术之乡”美誉。通过溪坑整治、街巷策划、练武场建设,着力打造新农村建设样板村,并投资600多万元建成建筑面积500多平方米的石角村南拳文化中心,让村民茶余饭后休闲及日常训练有个好场馆,也让具有百年历史的“田岙南拳”重现生机。

曾在全国南拳公开赛上获得银牌的陈良仁老人,一提到石角村新建的南拳文化中心便喜滋滋地说:“打拳早已成了我的一种生活习惯,文化中心的建成不仅让村里练拳氛围更加浓厚,还使南拳文化得到传承、延续。”

(通讯员 冯丽丽)

从小的武术梦 如今他让梦成真

武术作为中国的国粹,每一个中国人或多或少对中华武术有一种敬仰,而他,吕银根,也深深地被中华武术所吸引。

身为桐乡人的吕银根从小就痴迷于中国武术。“小时候,我特别喜欢看武打电影,也渴望成为电影中救国救民的武术英雄。”吕银根说,武术中讲究气息运行和攻防意念等锻炼,这些锻炼方法能调节人体内环境的平衡,调气养血,疏通经络,强健脏腑都十分有益,自幼习武的吕银根也练就了一身好体格。

吕银根11岁就开始练习南少林拳,25岁开始打杨氏太极,2006年的时候,他拜了陈式太极拳第十一代十九世传人、国家武术高级教练王西安为师,并且习武至今。如今他已是陈氏太极拳第十二代传人、首批非物质文化遗产传承人王西安拳法第二代传人、中国武术段位五段、国家武术考评员、国家武术指导员、桐乡武术协会副主席……

谁能想到这样的一位武艺大师竟然还是一位生意大佬。吕银根说,正是因为多年来习武的好习惯,让他练就了一身好体魄,也助他在生意场上越战越勇,生意已经做得有模有样。

2011年,吕银根出资创办了一家青少年武术教育培育机构。办学以来,学校获得了数十个桐乡市、嘉兴市、浙江省、国家级奖项。2014年到2016年该校更是连续三年夺得嘉兴市武术比赛团体总分第一名。吕银根希望将武术这项传统文化一直传承下去,让越来越多的人练习武术,体会到武术带来的益处。

(通讯员 纪华)

