

绣得了花,扫得了地,还要得了双截棍 宁波校园里有一名现实版的“少林扫地僧”

绣得了花,扫得了地,还要得了双截棍。她就是宁波北仑华山小学的保洁阿姨魏水军。魏阿姨今年60岁,当保洁员已4年。每当她练习双截棍时,总能让孩子们热血沸腾,又蹦又叫,“厉害,厉害,魏阿姨!”

1 身体倍棒 最喜欢耍双截棍

每天午餐后,身着酒红色工作服的魏水军,会找个不起眼的地方耍起了双截棍。魏水军脸色红润,身材均匀,耍起来干脆利落,十分带劲。她手中的双截棍,时而如银链,柔绕周身;时而又似银棒,直截而来。整套动作有些激烈,一两分钟下来,魏水军大气不喘。

魏水军老家在绍兴,来北仑已有20多年,早年在绣花厂工作。她从小喜欢武术,但一直没空研究,直到孩子成家后,才有了闲暇时间。退休后,她练过剑,玩过九节鞭,但最爱的还是双截棍。“双截棍花样很多,柔中带刚,特别喜欢。”魏水军说,锻炼身体十几年了,最近一年多才开始耍双截棍。

2 爱是坚持 做事一定要有恒心

“爱是坚持。”这话对魏水军而言,一语双关。

2003年,魏水军丈夫的身体出了状况,医生建议他多多锻炼。担心丈夫在锻炼时出意外,魏水军就天天陪着他去附近的小山公园做运动,每天坚持两个小时。这一陪,就是十几年。

坚持锻炼多年,一次偶然的机会,她才真正接触到双截棍。一年多前,她看到小山公园有人在教双截棍,便加入其中。尽管学双截棍的女性极少,但她

并不介意。

刮风下雨,阻挡不了他们锻炼的热情。“最难是坚持,做事一定要有恒心。”魏水军说,双截棍耍起来很帅,可是练习起来一点都“不好玩”。在坚持练习过程中,常常弄得浑身都是淤青。即便练习了一年多,最近还是不小心被打青了眼眶,打破了嘴唇。

爱是坚持,久而有回响。在魏水军的坚持下,丈夫现在身体很好,而自己要起双截棍来也游刃有余。



3 身边人最美 给师生上了堂德育课

在学校里,喜欢看魏水军的精彩表演,但了解“双截棍”故事之后,老师和同学们觉得能从她身上学到更多的东西。

华山小学大队辅导员周芳燕说,看到魏水军的表演,觉得非常正能量,很积极向上,与学校开展的“最美华人”活动高度契合。正是因为去关注“身边人”,才从闲聊中知道了魏水军的特长,了解越多,就越觉得应该推广开去,让华山小学的孩子感受到不一样的魏阿姨。

学校为此还邀请魏水军给学

生们上一堂“言传身教”的德育课。魏水军一口答应,在近些天早上的升旗仪式后,魏水军为大家表演了精彩的双截棍,一下就吸引了正在操场上自由活动的孩子们。尤其是一些小男孩,瞬间围过来,变成了魏水军的粉丝。

“锻炼是一件非常好的事情。”魏水军说,坚持锻炼以来,连感冒都很少。小朋友们如果喜欢,我也可以教他们,让他们从小养成锻炼身体的好习惯。

(通讯员 徐叶 郭孟达)

这套创于北京的传统拳法 为什么由金华人申请了浙江非遗?

深厚群众基础让传承源远流长

金华市区李渔路上,靠近李渔大桥的位置有一座紫东苑小区,在小区转一圈,很容易发现这里墙上挂着《浙江省非物质文化遗产大成拳简介》,向小区里的居民一打听都知道,这里有一处省级非遗传承基地。

大成拳,不熟悉武术的人可能不知道,它在武术界名气不小,上世纪40年代创于北京,眼下,它已经是浙江省非遗,省级代表性传承人为倪保强,却是一名金华人。创于北京的大成拳,为什么被列为浙江省非遗,而且由金华人挑起了传承的历史重任?

创于北京的传统拳术

平时喜欢健身的市民会知道太极拳,爱看武侠小说的市民会知道降龙十八掌等功夫,但说起大成拳,很多人可能还是第一次听说。事实上,在历史上,大成拳的名气和地位不容小觑。

大成拳的创立,关系最大的是两个人,一个是民族英雄岳飞,另一个是清末民初时的河北人王芃斋先生。心意拳据传是岳飞所创,是中国传统拳术之一,2008年时,心意拳经国务院批准列入第二批国家级非物质文化遗产名录。成拳又称意拳,也是中国传统拳术之一,它源于心意拳,是由王芃斋在心意拳基础上,吸取众家之长创立的。

意拳无套路及固定的招式招法,名之意拳,以强调“意”在拳术训练过程中的重要作用。百度百科的资料显示,北洋政府时期,陆军部曾在当时的北平设立了陆军部武技教练所,王芃斋受聘主持教务工作。王芃斋手下有不少徒弟,年近古稀时,他把拳学心法传予了王选杰,后者成了大成拳的第二代传人。

第三代传人是金华人

1958年,一位金华人结缘了大

成拳,他是金华开发区秋滨街道吕塘下村人倪保强。

提起倪保强的另外一个身份,很多金华人都不會陌生——他也是金华比德弗国际学校董事长兼校长。倪保强自幼随父亲习武,喜好南拳、少林拳等。1958年,倪保强还是一个十几岁的少年,他到北京亲戚家玩。闲暇时光,到天坛公园练习拳法,因此结识了王选杰。经过几年练习,王选杰见倪保强渐入佳境,将毕生武功悉数相传,并正式收入门下,确认其为大成拳第三代传承人。

之后,倪保强曾参军入伍,上世纪70年代回到金华工作。上世纪90年代初,在倪保强的力邀之下,大成拳第二代传承人王选杰先生亲自来到金华开设讲习班。如今,大成拳的练习者已遍布全省乃至全国各地,成员达15万余人。由于倪保强等人的努力,金华目前的大成拳练习者也有数千人。2012年,浙江省政府发布文件,将大成拳列入第四批省级非遗名录。

“大成拳能被列入浙江省非遗,有几大因素,一是倪保强是嫡传弟子,二是金华为推广大成拳花了不少精力,而且练习者也有一定规模,比德弗学校又是练习基地,所以当初在

非遗普查时,大成拳就被列入武术这一项里了。”金华市级非遗代表性传承人盛根旺介绍说。

希望能在金华发扬光大

除了比德弗国际学校,不少金华市民会就近在紫东苑小区的这处练习基地学习大成拳,这是由倪保强的弟子潘德生开设的,他是金东区大成拳协会副主席。在大成拳被列入省非遗的2012年,他在省国际武术锦标赛中一口气获得了大成拳和武当剑两块金牌。

“防身和保健,是练习大成拳的两大目的。大成拳只要训练得当,循序渐进,就能达到很好的养生效果,随着坚持练习的进度,养生的效果能很好体现出来。”潘德生说,现在,身边已经有不少坚持练习的人。

如今已70多岁的倪保强面色红润,他说,大成拳特别适合老年人和孩子练习。

“抱着推广传统拳法的初衷,很多初学者来学习,我们都是免费传授基础的,希望这一拳法能够让更多的金华人知道它、了解它,并且因此受益,也让这项传统拳法能够在金华得到传承。”潘德生。

(通讯员 杨林聪)

