自掏腰包学拳授拳，自创武术套路宣传家乡

争做“花木兰”的朱有妹柔中带钢

本报记者 马 超

在建德，一谈到木兰拳，就想到朱有妹，建德市木兰拳运动自1989年由朱有妹引进，现已走过29个春秋。最近，朱有妹很忙，人在北京的她还忙着“遥控”指挥着建德市木兰拳培训班工作的方方面面。令她操心的还不止这些，“4月份即将在上虞举办全省的木兰拳比赛，时间很紧张。”

弱女子逆袭变“武林高手”

29年前的朱有妹，体弱多病，身患风湿关节炎，风湿性心脏病，每天打针吃药。每年夏天都要住院，一旦天气变化，身体就疼得不行，虽然自己就是医务工作者，但对于身上的顽疾，朱有妹也无可奈何。

直到有一天，在偶然的机会下，朱有妹听人说学习木兰拳可能会有帮助，也不管是真是假，她很快学会了木兰拳并每天练习，结果却出乎意料得好，用她自己的话说就是，“练拳的那一天就是我扔掉所有药罐子的一天。”

坚持了两年以后，木兰拳给她带来的变化是翻天覆地，风湿不再有了，关节不再疼了，就连医院检查的各项指标的正常了，这在当地被传为佳话。

自创武术套路，强身宣传两不误

2012年，已经算是建德木兰拳“一代宗师”的朱有妹有了突发奇想，结合建德当地美景，配合上《月亮岛》（一首建德当地具有代表性的曲目），将木兰拳的套路融入其。经过一年多的编排，在2013年的全省木兰新拳培训班上，面对来自全省的100多位木兰拳教练员，朱有妹展示了自创的“五彩长穗剑”，可谓技惊四座。

为了推广这套剑法，朱有妹编制了动作分解，还制作了视频光盘。为了让中老年人上手快，朱有妹还特意找来当地电视台的播音员为视频担当旁白。“有动作分解，还有视频教学，协会还有专门培训班，只要想学保准学会。”朱有妹说，她创的武术套路既能强身健体，又能宣传家乡风貌，意义特殊。

把传统武术传承给更多人

身体好转的朱有妹一心想要帮助更多人，“自己受过罪所以知道那滋味。”抱着这样的想法，朱有妹自掏腰包跑去杭州、上海、宁波等地学习提高拳艺，回来免费教给大家。从自己学拳养生到授权推广，朱有妹坚持了近30年。教拳、组队参赛，扩大队伍，举办比赛，成立协会……她免费教授学生6500余人次。学生遍及海内外，包括南京、乌鲁木齐、香港、新加坡、北京等地。

2009年，建德市木兰拳协会参加美国哈特福特国际武术大赛，建德木兰花刀获团体银牌，朱有妹个人获3金1铜；前年8月又参加第八届香港国际武术大赛，获集体项目太极拳和太极刀冠军，朱有妹获个人全能季军和6枚金牌，现今已成了金牌教练。去年，朱有妹更是获得了省老年体育达人称号。

如今退休的朱有妹经常跑北京，因为孩子生活在北京她不得不偶尔离开家乡，即便这样，她练拳教拳的习惯却没有变。“我喜欢在北京团结公园里练拳，那里小桥流水柳絮飘飘很有意境。”在北京生活期间，朱有妹每天在团结公园练拳，穿着自己设计的武术服装，配合上自创的“五彩长穗剑”，总能引起他人的围观与喝彩。

“我练拳并不是为了得到什么，更重要的是希望为别人做些什么。”朱有妹的拳是坚毅的，也是柔美的，为了让更多人享受到武术带来的健康与快乐，她的木兰拳生涯还会继续。

丽水的独门功夫即将登上央视荧屏

菇民防身术，你听过吗？

近日，中央电视台CCTV-4摄制组，专程来到龙泉安仁镇拍摄“菇民防身术”专题，并在不久之后播出，那么这门吸引到中央媒体的浙江传统武术究竟有什么魅力？

浙江西南部的龙泉山区，森林茂密，气候湿润，盛产香菇。许多山民世代以香菇为业，随着菇成为产业以来，菇民相继奔赴南方各省做香菇，冬去春回，远行千里。往返途中得抵御抢劫、菇山上还要防野兽侵扰，因而，习武自卫应运而生。村村寨寨习武成风，香蕈寮成了菇民练拳磋艺的场所，久而久之，形成了风格独特的防身功夫，这就是被菇民称作“香菇功夫”的菇民防身术。

相传这些防身术为“菇神”吴三公所创，最初香菇功夫主要包括扁担功、香菇拳和板凳功，后来逐渐衍生出铁尺花、斧头花、五花八门刀等多种形式。“老鹞翻身”“双龙出洞”“山羊翘角”“水牛跑角”……这些掷地有声的口令，伴随着连贯的动作，一招一式都蕴涵着浓郁的乡村特色。

菇民防身术不分门派，不走江湖，只为自卫，有和谐的师承关系，是香菇生产中自然生成的传统民间体育文化，其活态化传承的主体是菇民。菇民防身术具有强身健体的作用，是中华武术的延伸性发展。

在2009年菇民防身术被评定为省级非遗项目。同年，为了更好地传承与保护这项具有菇民文化特征的非物质文化遗产，龙泉市安仁中学开展了“非物质文化遗产“菇民防身术”传承基地创建工作，将“菇民防身术”列入学校大课间活动内容，组织学生进行每周两课时的练习，同时组建了专业的校武术队。此外，安仁镇去年还设立了防身术“培训馆”，组织人员调研教学，旨在吸收更多防身术爱好者的加入，使这一非遗文化遗产的影响力更大、传播更加广泛。

（丽体）

多国武术达人同台竞技

国际武术大会本周六在杭开幕

青梅煮酒论英雄，三国拳友竞争锋。3月31日，一场云集中国、美国、加拿大300多名武术爱好者的国际武术大会将在杭州市滨江区江南体育中心举行。

据了解，本次大会涵盖了拳术、剑术、刀术及其他武器在内的30多种武术项目，比赛设武术单项赛、集体项目赛、个人全能赛三种赛事，各项赛事根据年龄层又分为5组，无论是习武少年，还是老当益壮的古稀拳友，都能报名参加。其中，个人全能王的角逐最为激烈，只有获得男女各年龄组前两名的选手才有资格参与全能王决赛。3个国家40多支代表队的300多名武术豪杰，究竟谁才能笑傲群雄？自然是本次比赛的最大看点。

除了精彩纷呈的武术竞赛，活动当天，大会还特意邀请到李连杰、吴京的恩师吴彬等多名武术顶级专家，这些“大咖”将会在现场和爱好者们分享自己的故事与心得体会。

“太极拳在美国很受认可，因为当地的科研机构通过研究证明，太极拳是世界上几乎完美的健身运动，也是能帮助人康复疗养的手段。”本次交流大会的组织者乔迪这样认为，“作为中国的国粹和文化瑰宝，武术在今天被赋予了一种传承的使命。不只是一种简单的运动方式，更应该是对外交流、友好合作的桥梁。”

（通讯员 蒋 升）

功夫小子春日晨练

近日，嘉兴气温回升，一大早，在秀洲公园，一群朝气蓬勃的功夫小子，结伴围湖跑步习武晨练。

通讯员 冯玉坤 文/摄