

一拳一脚皆诚意 习武先习德

宁海县城里有一名咏春拳“武教头”

通讯员 王静雅 本报记者 朱郑远

说到“咏春”，很多人第一个反应就是电影《叶问》里，甄子丹饰演的一代宗师叶问，身穿白色功夫衫、黑色功夫裤，脚踩一双布鞋，在擂台上与西洋拳手赤手相搏，这大概是时代对咏春拳最近、也最鲜明的记忆投射。

在宁海，有一位叶问的传人。他的名字叫姜知诚，今年36岁，他最大的愿望就是把咏春拳以及咏春精神永远传承下去。

功夫之梦扎根心底

姜知诚是个地道的宁海城关人，出生在军旅之家，从小在部队氛围中长大。据姜知诚母亲回忆，姜知诚两岁那年，母子俩到部队探亲，其父送给他生平第一件礼物——一把木头手枪和用铁丝弯压成的弓箭，并手把手地教会他正确握枪与射箭的姿势。多年来，这两样礼物一直被他视若珍宝，一颗对武术懵懂的种子也悄悄在姜知诚的体内生了根。

“其实，小时候喜欢武术，但那时候并不知道咏春拳。”姜知诚回忆道，直到2008年，《李小龙传奇》热映，看到咏

春拳法后，那颗在他体内沉睡已久的中国功夫种子被重新唤醒。“我找到了一位在宁海的咏春拳师，学了一套木人桩。直到现在，我练得最多还是木人桩，这是我拿手套路之一。”

姜知诚告诉记者，咏春拳是一种十分科学化和人工化的拳术，非常讲究力和角度，并不像电影里看到的那样华丽，长处在于近身搏击。其中，木人桩是一种集咏春拳的实战意识与技击方法的模拟练习方式，蕴含很多的咏春拳实用技巧，是咏春拳系中比较复杂的套路。



学艺先学礼，习武先习德

目前姜知诚正在宁海开展咏春拳的教学，他告诉记者：“咏春拳不挑人，只需掌握技巧，人人都可以练好。”在姜知诚的教学班中，基本上以为青少年为主，针对青少年群体，他将现代化的健身理念和方式融入到了传统武术教学当中。“这个主要是希望能锻炼到学生全方面的运动能力，而且这样上课也更有趣味性，小朋友学起来也有兴致。”

此外，每周姜知诚还会为徒弟上一节德育课，告诫徒弟，学拳如同做人，做人需要品德，而学拳则需要武德。他认为习武不仅要锻炼身体素质，还要学会思考、坚持、克己等做人的道理。

“在我这里学拳，其实师父和徒

弟更像是家人的关系。”姜知诚说道，他不仅教授学生武术，还在空余时间组织学生射箭调节心理素质，除此之外，他偶尔还带学生到游泳馆训练游泳，保证学生有遇水自救的能力。“游泳既是一项运动，又是求生技巧，很多方面值的武术借鉴。我还教会了学生很多其他的运动，能让他们从中学学习到很多，将其融入到咏春拳中，也能让传承发展咏春拳有一种新颖的方式。”姜知诚感慨。

在姜知诚看来，咏春并不是一门速成的武术，一朝一夕便能够完全掌握，就好像是上学课程分为小学、中学、高中、大学，由浅入深。“接下来，我会在磨砺技艺的同时继续在传承咏春的道路上努力。”

全能型武术“教头”

除了咏春拳，姜知诚最擅长于武术及骑射。一次偶然的机会，他投入烈羽门下，师承中国“大学射箭联盟”射艺导师、烈羽门的创始人郭晓峰，正式开始了系统且科学的射艺训练。

“古时候习武之人，首当练习射箭，因弓箭无言，正心正己，不仅可以调身，还可调心，这是每个习武之人应具备的心理素质。”姜知诚说，

“学习射箭给我带来的好处十分明显——提升了专注力，这在日常生活中有很大的帮助。”

在咏春拳、射箭学成后，姜知诚还继续延伸着自己擅长的运动爱好——他曾担任宁海上东国际和金仕堡健身中心高级总教练，专业游泳教练、专业水上救生员、宁海实验校区校外指导员。



宁波大学有位真人版“流川枫”

不仅篮球打得好，多项全能颜值高

本报记者 薛原

4月中旬，3VS3宁波校园明星表演系列赛中，惊现真人版“流川枫”——不仅打球潇洒，颜值更是爆表，引得场边的迷妹们尽情地为他呐喊助威。这位身高将近两米的大个子就是来自宁波大学二年级新闻专业的陈俊鸿。

陈俊鸿出生篮球世家，父亲陈竹是上世纪90年代重庆男篮主力大前锋，爷爷陈守俊更是上世纪60年代成都部队篮球队赫赫有名的中锋，母亲也是前重庆女排队员。从小耳濡目染，陈俊鸿也进入四川宜宾体校训练。“我从5岁开始接触篮球，起初在体校是田径和篮球一起训练，7岁就开始完全主攻篮球。”陈俊鸿几年前进入浙江稠州男篮青年队，成为篮球国青队的一员。

初中和高中生涯都在专业队里度过的陈俊鸿获得了不少荣誉，更被全国篮球界广泛看好，认为他有机会也有实力走职业篮球路。但令人颇

感意外的是，陈俊鸿放弃了职业路，而选择了继续大学学业。

谈起其中的原因，陈俊鸿坦言：“我那时候深思熟虑之后，决定还是把篮球当一项纯粹的爱好，自己需要提升更广泛的文化修养。除了篮球，自己还有很多是不会的，我想汲取多方面的营养，也想尝试另一条路。”

如今换了一种方式，在大学继续自己的篮球梦，陈俊鸿在学习丰富多彩的课程之余，也没落下老本行——能够在国家级别的赛场上叱咤风云，校园篮球中他更是游刃有余，拿下校篮球赛冠军、校全明星赛MVP以及宁波市大学生篮球比赛冠军。陈俊鸿表示自己很享受现在的生活和学习状态：“以前在专业队打球时，思维方式以及做事习惯和现在大学里感觉很不同，不过我都很喜欢。”

不仅仅只有篮球这个兴趣爱好，陈俊鸿可谓多才多艺，且不说在体校练过的乒乓球、羽毛球、游泳，陈俊鸿

在唱歌、音乐方面也很有天赋：“可能文体不分家吧，我唱歌也还行，自己在学校也偶尔小试歌喉。”这位阳光帅气的“校草”做过宁波大学校礼仪队部长，还加入了校话剧团，并且获得了最有表现力演员奖，现在已经是话剧社社长助理了。“我不仅仅只会打篮球，对于其他感兴趣的事情，我也是尽量去尝试。”同时兼任学生会体育部部长的陈俊鸿，按理说已经忙得分身乏术了，但他还是在尝试各种可能，“我是一个很喜欢挑战的人，并且说的事情必须做到！”

陈俊鸿告诉记者，他想全方位提升自己。“不想每一次别人介绍我的时候都是称我为打篮球的陈俊鸿。特长和天赋可能算是老天爷赏饭吃，但要突破自己，后天的努力与勤奋必不可少，我希望做一些不一样的事情。”目前就读新闻专业的他笑言，现在是被别人采访，以后肯定会轮到 he 采访别人。

