

武舞相融,独爱“木兰” 宁波大姐在拳腿间诉说与它的不解之缘

“从接触这个项目到现在,木兰拳已经陪伴我二十多年。”顾丽琴说,这种“长情”给自己带来的是健康的身体和快乐的生活。

江夏公园初识“木兰”

1997年,顾丽琴第一次看到木兰拳,“之前身体状态不是很好,经常头晕。家里人告诉我江夏公园里有一群人打拳舞扇很好看也很精神,让我也去学学,多运动运动可能会好一些。”就这样,她在妈妈的鼓动下了解了木兰拳。

木兰拳的源头并不久远,上世纪80年代兴起于上海。这项运动将太极拳基本功、气功要领、武术基本功、体操基本功及舞蹈艺术造型等有机地结合在一起,后来被国家体委正式认可为中国武术的第130种新拳种。1996年,木兰拳被列为为全民健身“首推项目”之一。

在江夏公园,顾丽琴拜张斌为师,张斌是推动木兰拳项目在甬城“落地开花”的功臣。张斌从1986年开始习练木兰拳,还专程前往上海寻师求学,几年后开始在宁波推广,江夏公园正是她最早的教学点。“我这个人比较‘专一’,认了一个师傅之后就跟到底,所以到现在还守着木兰拳项目。”顾丽琴跟着张斌练习后进步很快,1999年第一次作为宁波木兰拳队员外出参赛,在东南亚木兰拳精英大赛上获得了金杯奖。

顾丽琴表示,木兰拳让自己沉迷的关键是其武舞相融、外柔内刚的特点——把刚健有力的武术功架和优美潇洒的民族舞姿有机地融合于一体。此外,木兰拳系列除了大家常见的徒手木兰拳、木兰扇,其实还包括单剑、双剑、单圈、双圈、双匕首、武扇、拂尘、花棍等众多套路,而所有套路都配以优雅动听的乐曲。“只要音乐一起来,感觉自己精气神就提起来了。”她说,练习过程中,“手、眼、身、法、步”等技术要领一跟上,一准身体舒泰,心情愉悦。而外出比赛和表演,大家又还要搭配合适又抢眼的服装,这也是追求融合之美的过程。

那些年,顾丽琴每天早上6点多出门打木兰拳,到8点钟去上班。“老师教一套又一套动作,一天不去就怕落下。入门之后,是有那么一点表演欲望和争强好胜的心理,希望自己学得好一点,争取能有更多机会代表宁波出去参加各种比赛。”木兰拳这样的项目不沉下心来学习,很难体会其中独特滋味。“一招一式只有动作到位了,才能品出其中韵味,才能更好地起到强身健体的功效。木兰拳讲究收腹挺胸提臀,锻炼者的身姿会挺拔,音乐的熏陶也会让人心生快乐。”顾丽琴说。

传承推广“师徒接力”

一个项目的发扬光大需要有一

批积极热心的拥趸,譬如张斌,为了方便初学者迅速了解木兰拳以及方便老年人操练,曾编创“十式”木兰拳、剑、扇三套动作。木兰拳传承推广的“接力棒”,如今从张斌传到了顾丽琴等弟子手上。

顾丽琴早已退出了参赛阵容,但是她的任务反而更多,随着张斌老师渐渐退隐,顾丽琴作为目前市武术协会木兰拳分会的负责人之一,需要张罗的事情不少:学员培训、裁判培养、组织赛事等等。培训方面,顾丽琴现在每周固定的上课地点包括宁波市老年体育活动中心、海曙区老年大学、江北区老年大学,不时也有街道社区或者一些单位邀请她指导培训。“对这个项目有很深感情,木兰拳已经是我生活的一部分。”她说,教学员的过程也是自己继续操练的过程。

现在,顾丽琴在寻找契机让木兰拳走近年轻人。“有一次省里比赛,外地队伍中有清一色‘80后’、‘90后’选手组成的队伍。从比赛

的角度来讲,年轻人肯定还是有一些优势的。”顾丽琴说,宁波木兰拳也需要吸引更多年轻人参与,才会有更好发展。

(通讯员 戴 斌)



5个月行走28国,“中国公路最好”

“我5个多月行走亚欧大陆的二十多个国家,一路开车下来,最大的感慨就是,我们国家的公路实在是太好了。”这是叶万青结束亚欧大陆之旅后最深的体会。他说,驾车经过许多欧洲国家的公路,都是既狭窄收费又高的,而且油价也比中国贵很多。

4月6日,叶万青带着妻子,开着自家的房车从温州出发,到西安营地与车队的其余9辆房车集合。之后过敦煌,从新疆出国门,开启亚欧大陆之旅。他参加的本次房车旅行活动由来自全国各地的车友网约组织,筹备于去年下半年。车队中,叶万青的年纪是最大的。

与此形成鲜明对比的是,叶万青也是这批车友当中体能最好的。他

登上南极点、环游欧亚大陆 这位温州大伯的人生分外潇洒

常年坚持游泳、羽毛球等运动的叶万青看上去比实际年龄要年轻许多。亚欧大陆归来之后,他成为了驾驶房车环游亚欧大陆的温州第一人,而此前,2013年12月30日,他将五星红旗插在了90度南极点上,也创造了温州登上地球最南点第一人的纪录。

将自己平时锻炼用的自行车安在房车上,以便随时可以骑行。“这是我总结出来的经验,希望能分享给大家。我们的亚欧之旅,大部分的行程,一天是从清晨开始驾驶,到下午四五点钟停到营地休息。但是夏天的欧洲,有些地方天黑得很晚,七八点钟天都是亮的。队友们停下来喝酒吃饭聊天,我就开始拿出自行车绕着欧洲古老的小镇骑行。”中欧和西欧一些国家的古老小镇,是最吸引叶万青的,因为那些地方大多保留了很古老的城堡,都有着深厚的历史底蕴。

叶万青是温州冬泳协会的主席,每年坚持冬泳,身体很好,本次亚欧之旅,自驾对他而言几乎没有劳累的时候。一路环游下来,他总结说,欧洲的风光,挪威的景观是最好的,保存了很美的峡湾、雪山等自然景观,而土耳其的洞穴房子尤其令人印象深刻。

温州登陆90度南极点第一人

退休之前,叶万青的工作是制作

机械模具,他的父亲就一直从事这个行业的。1967年,叶万青“子承父业”。经过多年的积累,他拥有40多项个人专利技术,并在业内积累了极佳的口碑。

上世纪80年代,温州成立了模具协会,叶万青一直是该协会的技术顾问,直到如今,每周有一两天,叶万青都坐在市区马鞍池公园的露天茶室里,等着许多带模具来的人,给他们义务“看诊”。

进入上世纪90年代之后,叶万青的业余时间增多,开始了自己的环游世界计划。起初,他去的是邻近的香港地区和马来西亚。慢慢地,他越走越远,开始前往乌干达、澳大利亚、南美洲以及美国等国家和地区。

2012年,叶万青开始向南极进发。那年11月,他和温州冬泳协会里的几个成员一起,乘船到达南极,并在冰湖里游了一回。2013年7月,叶万青又与协会成员们去北极走了一次,坐的是超级核动力破冰船“50年胜利号”,还站在了正北90度的北

极点。北极点归来后,想到还没有去过南极的最南端,叶万青又萌生了去往90度南极点的念头。

虽然当时他已是年过半百,但是天生爱冒险的他通过各种网络咨询,终于找到了美国一家经营南极点线路的俱乐部,按指示提交了各种申请之后,他开始只身从中国出发:“中间转机了好几次,往返8万公里,相当于绕地球两圈。”

南极点的海拔在4000米左右,上面没有任何人类生活的痕迹,几乎是一片白茫茫的雪景。而叶万青,也是有历史记录以来,仅1000多个登上南极点的人类之一。

对于叶万青来说,退休之后,机械模具的研究和旅行,依然是他生活中最重要的两个部分。此前,他也曾骑着自行车绕着中国台湾岛游了一圈,接下去,他希望能有机会能骑行拉萨,或者开着自己的房车,从北美自驾到南美。对他来说,环游世界的人生,是不设限的,一切皆有可能。

(通讯员 翁卿仑)