老拳师沈樟忠：精修武学 传道不倦

七彩人生

“南拳和北腿，少林武当功，太极八卦连环掌，中华有神功。”南拳、北腿是中国武术中两大代表性拳种。在义乌，老拳师沈樟忠是众多人心目中的“南拳王”。打起拳来顿挫有力、虎虎生风、劲道十足。

拳拳生风 唯快不破

64岁的沈樟忠，一身利索的衣衫显得他十分干练。谈起自己的练武经历，还没说上两句，他便在门前空地上演示起南拳的套路来。细观动作，手上动作极为复杂，看上去动作很小，却巧妙无比，但脚踢到胸部以上高度的动作很少，复杂的动作在一个较小的空间内闪展腾挪。据沈师傅介绍，步稳、拳刚、势烈，少跳跃、多短拳、擅剽手，以声、气修力，这就是南拳的主要特点。

“天下武功无坚不摧，唯快不破。南拳靠的就是速度和寸劲，讲究一招制敌。”别看沈樟忠已有64岁，但打起拳来风采依旧。他说自己身体轻盈，五脏功能都不错，从没患过感冒等小病，身上也没半点赘肉。每天早上起床后练拳、舞刀弄棍一个小时，是沈樟忠多年来的习惯。“我对武术特别感兴趣，正因为这样，才能坚持到现在。”

传道武学 孜孜以求

沈樟忠从小就有一个武林梦。8岁时，水碓村来了一位义乌当地知名的老拳师，向乡民教授拳法，沈樟忠立刻被武术的一招一式深深吸引。15岁初中毕业，他师从义乌拳师沈滨琴，练习传统武术。在三年内学会了小洪拳、游行拳等武术套路后，经人介绍，再次前往江西学艺，拜在少林寺出家师父吴德海名下，学习少林功夫。

吴德海拳术高超，德高望重，当时已有78岁高龄。“那时候，天还没亮，我们就起床练拳，要等到练完一身汗，才是吃早餐的时间。”沈樟忠回忆道，“到了夜晚天色已深时，我们还在山里练武。唯有帮师父种菜浇水时，才有休息的时间。”

在吴德海门下学习两年后，沈樟忠回到了义乌，在坚持不懈地锻炼下，精进武艺，并逐渐开始在乡里乡间传授武艺。渐渐地，沈樟忠的名声越来越响，不仅是义乌，还有汤溪、黄大仙等金华地区的村民邀请他去村中教学。

四方比武 拳脚不败

自28岁正式当拳师以来，沈樟忠先后教导出百余名弟子。“以前大多数人选择练武以自卫。现在时代不一样了，人们生活越来越富裕安定，学习武术的人少了，大多数练武也是为了强身健体。”多年来，沈樟忠见证了传统武术的发展变迁。

义乌市区有位生意人，名叫陈小豪，他是沈樟忠众多学生中的一名。20多年来，他几乎日日驱车前往水碓村，坚持在沈樟忠的教导下练拳。陈小豪说：“以前做生意经常要外出，练功夫是为了防身。现在坚持练武术，是为了强身健体。”如今，陈小豪的儿子也学会了南拳，他在大学里举办的一次活动中展示的才艺节目就是南拳。

“我活到几岁，就练到几岁，更要教到几岁。”说起练拳，沈樟忠表示，这辈子都不会放弃，义乌的武术拳法多种多样、源远流长，真希望还能继续教下去，让更多的人了解。 （通讯员 王 月）

活动室

158名乒球爱好者同场竞技

温州举行老年人乒乓球交流赛

本报讯 日前，2020年温州市老年体育进社区活动第六届街道老年人乒乓球交流赛在塘下乒乓球协会球馆举行，来自温州各县（市、区）的16支代表队共158名乒乓球爱好者齐聚一堂，以球会友，切磋球技。

据悉，本届老年人乒乓球交流比赛由温州市老年人体育协会主办，瑞安市体育事业发展中心、市老年体育管理服务中心等单位联合承办，塘下镇乒乓球协会协办。比赛设男子双打、女子双打和男女混合双打。

作为国球，乒乓球运动在温州普及率极高。此次虽然是老年人交流赛，场上的竞争也是异常激烈。弧圈球、搓球、拉球、上旋、下旋……选手使出浑身解数，近台快攻、中近台对拉多板回合赢得观众的阵阵掌声和欢呼声。

经过一天角逐，瑞安玉海街道一队、平阳县昆阳镇代表队分别获得团体冠、亚军，瑞安莘塍街道代表队和乐清市乐成街道代表共同获得团体季军。

相关负责人表示，此次比赛充分展示了温州市老年人积极进取、拼搏向上的精神风貌，加强了温州市各县（市、区）老年乒乓球爱好者互相学习和交流，今后还将持续举办各类老年体育进社区活动，进一步丰富温州老年人文体生活。

（通讯员 陈异俗 张忠献）

快乐健步走

日前，绍兴首届“柯桥杯”环瓜渚湖中老年持杖健走交流活动在瓜渚湖畔举行，来自柯桥区16个镇（街）近两百位平均60岁的“运动员”列队，在集体持杖健身操表演、持杖健走比赛等项目上，一展“晚霞”风采。

通讯员 何 雯 赵 炜

以赛会友，“退休也疯狂”

嘉兴南湖举行退休干部趣味运动会

本报讯 近日，2020年嘉兴南湖退休干部第十三届趣味运动会热闹开赛，来自全区36个单位的近百名老干部参加运动会。

据了解，本届运动会精心设置了飞镖、红十、抛沙包、门球、投篮和套圈六个趣味项目，集运动性、趣味性和竞争性于一体。赛场上，老干部们个个精神抖擞、热情高涨、奋勇争先，全身心地投入比赛，尽情享受趣味运动带来的快乐，展现老有所乐、乐观向上的精神风貌。

充满童趣的运动项目不仅锻炼了老干部们手、眼、脑、身、步的协同能力，更激发了他们的运动热情。参赛的老干部们纷纷表示，举办这样的运动会，让大家欢聚在一起，交流了感情、增进了友谊、锻炼了身体、提振了精气神，非常开心。

（通讯员 王晓凤 高昱雯）