

# 60年专注一件事 期望更多人传承国粹 杭城85岁通臂拳大爷痴心不改

通讯员 毕 魏 见习记者 戴瑞震



在杭州运河广场上,每天早上都有一位个子不高、满头银发的老大爷在练武术,虽然看上去温和和蔼,但只要一出手就可见他的武术功底非同一般。这位老大爷叫毕瑞棠,今天已经85岁了,他不仅是巩式通臂拳非遗代表性传承人,还是杭州武林十大杰出领军人物。

毕瑞棠出生于1936年,因受父亲的影响,从小酷爱京剧,两次听过梅兰芳的戏,也崇拜一代武生盖叫天。50年代末,机缘巧合,得知盖叫天挚友巩成祥武术世家功夫十分了得,便经友人介绍,磕头拜师,成了巩成祥先生的入室弟子。从此,师徒缘定终身,二十年不离不弃,师父的一句:“瑞棠,你要把我的功夫传下去!”在他心里生了根,退休后更是将大部分业余时间和日常生活,浓缩成了四个字“以拳育人”,85岁了,依然

不敢懈怠。

毕瑞棠认为,巩氏通臂拳注重对单式基本动作的千锤百炼,看似只有36个套路、24式单式动作,但是灵活多变,变化莫测。知名的巩氏“迎门三不过”,就是以不同的单式动作进行组合,招招打穴,速战速决。巩成祥的亲传弟子有不少,但同辈师兄弟中有些因为忙于生计,慢慢地放弃了。而毕瑞棠一年365天,除了年三十,天天练拳不辍,还开枝散叶带出了数百弟子,最老学员已跟练了30多年。收徒原则同样传承于师父,只要想学就教。“收徒弟其实是看缘分和根基,学武术真的很辛苦。我退休之后有时间了,收徒弟,包括我的徒弟再收徒弟,都是不收钱的。”

在弟子们的眼里,毕瑞棠是师父也是慈父。弟子程振深有感触:“师父教拳总是一丝不苟。一个动作要三遍、五遍,甚至十遍,不厌其烦,一直到你彻底掌握要

领为止。有时又慈爱有加,一次我练器械刮伤了脸,师父一把抓住我的手,满脸都是心疼的表情,口里不停安慰我,顿时一股暖流在心中奔腾,浑身充满了力量!”

除了不断鼓励老弟子更系统地学习和梳理巩式通臂拳及长拳拳械等,毕瑞棠还鼓励老带新,大带小,储备教练团队,为传承做好各种规划和准备。因为枪术与他结缘的倪建委说:“老爷子是个宝藏,学也学不完,越学越有兴趣。这么好的东西,我们有责任一代一代传承下去,这也是老爷子毕生为之努力了几十年的目标和愿望,是圆老爷子的梦”!

毕瑞棠以自己的一生守护濒临流失的优秀传统文化,一生致力于巩式通臂拳非物质文化遗产的保护和传承,为弘扬中国武术做出了毕生的努力和贡献,在他眼中,“练武带来的不仅仅是身体上的健康,还有精神上的富足。这份精气神能跟人一辈子,受益终身。”



## @杭州临安

本报讯 日前,杭州临安老年大学青山湖分校成立仪式在青山湖街道举行,分校成立后计划将开办太极、排舞、舞蹈、越剧等6个课程,打造“老年人的乐园”。

(通讯员 陈小林)

## @宁波镇海

本报讯 日前,宁波镇海区第九届“向辰杯”老少同乐象棋赛开赛,本次比赛共吸引了30多名老少棋手参加。选手中年龄最大的70多岁,最小的只有6岁。经过五轮激战,鲍国华夺得成人组冠军。

(通讯员 朱 恒)

## @浦江

本报讯 9月15日,浦江第八届老年人运动会象棋比赛举行。来自全县各乡镇街道、部门的13支代表队,共67名参赛选手以棋会友,经过激烈争夺,浦阳街道代表队获得了团体赛第一名。

(通讯员 张道钢)

## @三门

本报讯 日前,台州市门球锦标赛在三门县举行,本次比赛吸引来自台州市各县(市、区)、各部门的16支代表队154位门球运动员和裁判员,玉环队收获本次比赛冠军。

(通讯员 郑福田)

## 老年体育赛事首进村文化礼堂 嘉兴银发族畅享“兜球乐”



本报讯 9月15日,嘉兴市秀洲区王江泾镇古塘村文化礼堂内热闹非凡,来自全市各县(市、区)的16支老年农村兜球队共170多名老年朋友在此齐聚一堂。

2020年嘉兴市老年人农村兜球交流暨老年体育进文化礼堂“结对共建”签约仪式在这里举行,这也是嘉兴首个在农村文化礼堂举办的全市性老年体育赛事。

据了解,与秀洲区王江泾镇古塘村开展农村文化礼堂“结对共建”活动,是嘉兴市老年体协积

极贯彻《嘉兴市体育进农村文化礼堂三年行动计划(2020-2022年)》的具体举措。根据“结对共建”协议,嘉兴市老年体协将为古塘村开展老年体育健身活动提供必要的场地建设、项目指导、骨干培训、团队培育、活动组织等方面的支持,三年内每年在古塘村安排一次全市性老年体育交流、培训项目。同时,在2020年出资为古塘村建设一条塑胶地面标准化全民健身路径。

值得一提的是,参加本次交流活动的16个队100多名运动员全部是嘉兴市十大公益慈善项目之一的“老有所乐、健康养老·送体育健身到农村基层、进养老服务机构”确定的32个扶持

点中选拔产生的,较为全面地展示了嘉兴首次老年体育类公益慈善项目的实施成果。这也从另一个侧面说明,兜球这个老年体育新兴项目经过近两年的推广,已得到嘉兴老年朋友特别是基层农村老年朋友的热烈欢迎和广泛参与。

嘉兴老年体协主席邵建华表示,今后,协会还将把更多的老年体育赛事放到基层、推向农村。希望通过共同努力,进一步加强农村老年体育工作,倡导运动健康理念,普及健康生活方式,丰富农村基层的老年体育活动,提升基层群众的健康水平,助力高质量高水平健康嘉兴建设。

(通讯员 杨 茜)

## 精准打击

日前,丽水莲都区老竹文化和广电旅游体育中心站组织了一场乡村门球友谊赛,赛事吸引了8支队伍共80余名门球爱好者参赛,最终莲都区联队门球队收获冠军。

通讯员 钟兰俊

