

“白眉鹰王”殷祖炎的武术人生



七彩人生

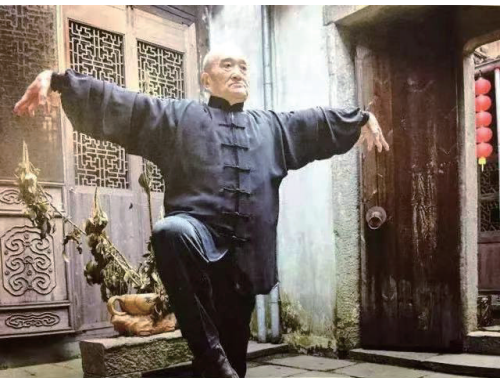
香港电影《鹰爪铁布衫》中的鹰爪功着实让那个时代的习武之人热得热血沸腾,在浙江武术界,也有这么一位精通鹰爪功的武术前辈——来自杭州的殷祖炎。如今,殷老仍像年轻时一样,每天要花上大半天时间,习武练功。殷老练功分成两部分,首先是闭目运神,再是舒展筋骨,一套鹰爪功下来,就能保证一天良好的精神状态。虽然殷老已是90多岁高龄,但他依然身板硬朗,目光炯炯。

为练“强劲鹰爪”苦学铁砂掌

手指一用力,五指第一节便蜷曲成钩状,像极了老鹰的爪子。“鹰爪功的练习,需要苦练几门基本功。”殷祖炎说,首先是练“鹰眼”,两个人配合,互相投掷小沙袋,除了需要躲开对方投来的沙袋外,还要趁机把对方击中。动作熟练后,再把沙袋换成球,直至最后换成石子;第二是插沙,先从简单的细黄沙开始,需两手轮

番不停地快速插入沙罐,以此练习手的速度和力度,每次练习半小时。等手上结痂磨出茧子后,就可换成铁砂和朱砂。

每当父母看着他满手的水泡,都十分心疼,甚至让他停止练功,可倔强的殷祖炎仍然背着家人偷偷地练,几年下来,他手指的劲道越来越大,只要稍稍一蜷曲,整个手掌便如同鹰爪般强劲有力。此外,还有一项必练的功夫,即抓酒坛,重达5公斤的两个空酒坛,要用一手抓起,保持10分钟不动,之后再换成15公斤、30公斤,直至加到50公斤为止。除了苦练基本功,殷祖炎回忆,自己还经常会跑动物园去观察老鹰。“它能从这么高的空中扑下来捕捉到其它动物,很重要的原因就是迅雷不及掩耳地‘快’,让人防不胜防。练鹰爪功同样如此,讲究眼快、手快、心快、意快、腿快。”



致力推广鹰爪益视保健操

殷祖炎介绍,鹰爪功属于刚柔相济的功夫,是专供练习指部的重要功夫,有“刚劲”“柔劲”两种之分。刚以柔为基础,又靠柔来起作用,是相对立的统一。鹰爪功不仅要练习拳法,更要练习精气神,且要求持之以恒,不可中断。鹰爪功练成后,手如利刃,威力惊人。“早年给学生上课,都没法拿粉笔写字,只要我一碰,粉笔准断。”殷老边说边比划,只见一用力,五指第一节便卷曲成了钩状,像极了老鹰的爪子。

2012年,鹰爪功被列入浙江省第四批非物质文化遗产体育类项目,殷祖炎也成为鹰爪功浙江省内唯一的传人。如今,殷老在传承这门绝活的同时,还根据

多年练习“鹰眼”的经验,研究出一套“鹰爪益视保健操”,即借鉴传统鹰爪功“练眼”技法,通过穴位的自我按摩,起到保护视力的作用。

“这些操都已申请了国家专利。让我没想到的是,进入互联网时代,手机和电脑的快速普及,除了便利,长时间使用也给视力和听力带来不同程度的损伤。小孩子中近视多,大人的视力也下降得快。”平时,不仅仅杭州,外地也有不少学校和社区邀请殷祖炎去讲课,内容就是传授益视操。殷老说,在有生之年,向社会广泛推广传习这套“鹰爪益视保健操”则成为了自己的最大愿望。

(通讯员 金 斌)



@金华

本报讯 日前,由金华开发区老体协举办的2021年开发区老年民族舞培训活动在金华市老体协活动中心举办,共有50多名舞蹈爱好者参

@诸暨

本报讯 日前,诸暨市老年人飞镖大赛在诸暨市体育中心体育馆成功举行,共有来自全

市各镇乡(街道)、机关(系统)老年体协的32支代表队近200人参加。

(通讯员 吴耿君)



活动室

倒走健身之“秘诀”

倒走可使老年人的注意力高度集中,这有利于定安自律神经,解除脑血管痉挛,降低血压,减少中风的发病机会。

丽水的63岁运动爱好者刘政光经过三年的倒走运动锻炼后,身体素质改善较大,并自行撰写了锻炼心得《倒走亦可强身健体》一文,为广大中老年人提供健身参考。

我今年已63岁,由于退休前工作岗位长时间坐着,下班后也活动不多,还爱看书、浏览手机,致使脊椎弯曲,背驼得厉害、腰酸背痛、腿臂发麻、体虚瘦弱、经常失眠。三年前我开始在居住的小区或附近的公园坚持散步,走了一段时间感觉不错,但腰痛没有改善。我就尝试“倒走”运动。我选择在远离人杂车多的道路“倒走”,在花径和专门走步健身道进行。刚开始是倒走和正走交替,经过长时间训练,熟练了长途倒走。

我体会到,倒走是一种有益的健身方法。它操作简便,易于掌握。倒走时人体骨盆倾斜方向与正常前行时相反,可以刺激不常活动的肌肉,需要腰身挺直或略后仰,这样脊椎和腰背肌将承受比平时更大的重力和运动力,使向前行走得不到充分活动的脊椎和背肌受到锻炼,腰部肌肉紧张状态得到放松,有利于气血顺

畅,有益于脊椎弯曲的改善。

此外,在倒走过程中,能锻炼身体平衡性。倒走时,人们对空间和知觉的感知能力会因为锻炼而得到增强。同时,倒走时还要控制身体平衡,以防摔倒,因而将会使主管平衡作用的小脑受到训练,增强小脑调节肌肉紧张度及协调运动的功能。如今我已倒走了三年,身体康健,胳膊腿轻快,驼背改善、睡眠良好,很少生病。

不过需要提醒的是,在开始倒走前,要做足准备工作,保持全身放松,两臂前后摆动,大腿带动小腿踏步,提足跟,脚尖不离开地面,练习1分钟;然后再高抬大腿,足掌稍离地面,练习2分钟。准备工作做好后,再高抬腿轻落步向后走。最需要注意的是,老人倒走一定要量力而行,选择平坦、人少、无障碍物、无空气污染、有参照物的场地,绝对保证安全。(通讯员 刘政光)



舞出别样夕阳红

日前,在金华市金义新区赤松镇虎岩村,一支平均年龄85岁的老奶奶队伍再次扛起花棍,在村民广场上跳起了虎岩花棍舞,用传统技艺展现新时代新生活新风貌。已届耄耋之年,虎岩村的老人们聚首起舞,舞出别样夕阳红。

通讯员 邵勤旦