

# 于广州 武林气息都很浓厚

## ●学生习武,有助于提升学习成绩

如今,武术进校园已经慢慢成为常态。北胜蔡李佛拳也和广州的一些院校达成了合作,让门中的优秀弟子去学校里教授拳术。曾强透露,武术进校园一直都得到了很有力的支持。

“在一些蔡李佛拳的区市级比赛中,一些学校的学生也拿到了不错的成绩,这说明我们的教练教得不错。”曾强说,“但是蔡李佛拳真正想形成比较大的规模,还需要更加专业的规划和实操,如果各方面都做到位,武术肯定是可以有很光明的前景的。”

在曾强看来,学习武术不仅不会影响学习成绩,还会在做人的方面让人进步。“特别他要出了社会工作的时候,对他本人有特别大的帮助。”曾强说。

**Q:**在您看来,学习蔡李佛拳有哪些好处?

**A:**武术是一个终身的记忆。就好比游泳和骑单车,只要学会,哪怕20年不游泳、不骑单车,他也不会忘,掉到水里肯定不会淹,骑上单车就能走。武术也是一样,只要学会了,一辈子

都不会忘记。有些人认为学习武术可能会影响课业,其实完全不会。恰恰相反,学习武术,反而有助于提升学习成绩。再加上,学武先学德,其实就是学做人,练武绝不只是强身健体这么简单。另外,和其他拳术相比,蔡李佛拳的优势在于动作舒展好看,而且学习起来的难度较小。作为一门拳种来说,蔡李佛拳相对容易上手。不像其他功夫必须扎马半年练基本功,蔡李佛拳更加大方实用。

**Q:**在校园中推广蔡李佛拳,您觉得效果如何?

**A:**效果不错,很多学校都支持。但是学校肯定要求学生以课业为重,家长也会这么想。所以,蔡李佛拳在学校里以业余研习为主,就是个课外拓展的活动,比如做“武术操”。如果有学校要求得高一点的话,那么就能做得相对专业一点,有的学校会有专门的武术兴趣班。

**Q:**蔡李佛拳在传承过程中,目前最大的问题是什么?

**A:**我记得在上世纪60年代,整个广州市的武林气息都很浓

厚。在很多的公共场所,比如文化公园、中央公园、海珠广场的武林氛围都很足,很多人在那里打拳,打蔡李佛拳的也很多。现在,这种现象就比较少了,都是跳广场舞、跳街舞的人比较多。相对来说,最近几年的武术发展有所好转,但练拳的人也只是局限在社区、学校或者是武馆会所,远远没达到昔日的那种盛况。蔡李佛拳想要发展,就要扩大影响力,让民众都能体会到传统武术的魅力。

**Q:**您对蔡李佛拳未来的发展有什么想法和期待?

**A:**武术是中国的国粹,所有习武之人都应该为这项国粹做出一点贡献。我们蔡李佛拳的弟子,更需要团结互助,多沟通、多切磋,一起让这项拳术继续发扬光大。外国人看中国武术都称“Chinese Kungfu”,我们就更不应该太介意派别之争。蔡李佛拳虽然也有几个分支,但无论是洪胜、鸿胜还是北胜还是雄胜,宗源上都同处一家。总的来说,本门就是“蔡李佛”这三个字,所以我们都把蔡李佛拳传承下去的使命。

链接

## 练习蔡李佛拳30多年 黄志辉:要把内涵传承下去

51岁的黄志辉是一名技术工程师。作为北胜蔡李佛拳的弟子,他已经练拳30多年了。直到今天,黄志辉依然都会每日练习本门功夫,用他自己的话来说就是:“我始终追随本门风格,还要把内涵传承下去。”

黄志辉从12岁开始接触武术。读高中时参加了住家附近的武术班,接触到了洪拳、侠家拳、螳螂拳等。大概也就是从这个时候,黄志辉也接触到了北胜蔡李佛拳。黄志辉说:“我的体育老师姓蔡,他就是学北胜蔡李佛拳的,虽然他大我15岁,但当我是朋友一样,我从他那里开始学习北胜蔡李佛拳,并认识了一些练拳的朋友。”

在蔡老师的推荐下,黄志辉开始系统学习北胜蔡李佛拳。“我的师父伯师叔从来没收过我们学费,都是像教自己家孩子一样传授武艺,”黄志辉说,“然后,我也就慢慢发现,蔡李佛拳不只是一个普通的南拳,越练就越觉得这里有内涵。”

虽然很多人在练武时更注重实战技能,在技击方面更倾向于学习散打招数,但在黄志辉看来,蔡李佛拳的技击性也不差,只是深究的人不多。“我始终追随本门



■黄志辉在和外国友人切磋。

风格,发掘体会其深层内涵,然后教导徒弟认真练习传统技法,把内涵传承下去。”

如今,年过天命的黄志辉在练拳时以感悟的练法为主,他说:“通过练拳,我会去悟一些东西,体会拳法的内在。”黄志辉也教儿子打拳,儿子现在21岁,身高已经长到1.85米,小时候也练过蔡李佛拳。虽然儿子现在拳打得差不多了,但童年的研习还是让他有一个健康的体魄,现在一有时间,他还是尽量拉上儿子一起练拳。对于教孩子打拳这件事,黄志辉说:“作为一个传统武者,能将自己追随一生的东西,练出来的东西传承给儿

子,是一件很幸福的事!但是,现在的年轻人都很忙,时间有限。为了鼓励他练习,我还经常跟他说笑:做一个俯卧撑,奖一块钱,打一拳,奖一块钱。你每天打200下,赚我200块,我也很开心。”

随着北胜蔡李佛拳在去年申请非遗成功,势必会得到更多人的关注。作为弟子,黄志辉也很高兴,并且认为自己有义务把蔡李佛拳继续传承下去。“我相信只要我们追随研究下去,不敢说向世界发扬光大,当有需要的蔡李佛拳门人要找回本门一些传统技法的时候,我们能贡献一份力量!”黄志辉说。

## 今晚见证他的首秀 他叫周冠宇, 是F1历史上首位中国车手

新快报讯  
记者高京报道  
今晚,2022赛季F1的首场排位赛将在巴林举行。与以往不同的是,今年F1正赛赛场首次出现了中国车手,他就是代表阿尔法罗密欧车队出战的周冠宇。今明两天巴林站的比赛,将是中国赛车历史上一个极为重要的时刻。



■周冠宇手持F2年度季军奖杯庆祝。  
新华社发

周冠宇1999年出生于上海,7岁时开始接触卡丁车,对赛车产生浓厚兴趣。13岁时,周冠宇选择前往英国系统学习赛车。

2014年,周冠宇签约法拉利车手学院并参加F4的比赛。两年后他开始征战F3的赛事,成为首位在洲际F3赛事中获得积分并登上领奖台的中国车手。

2019年,周冠宇进入雷诺青训,随即征战F2赛事,随后他成为首位在这项赛事中获得积分、登上领奖台、拿下杆位、领跑积分榜的中国车手。上赛季,周冠宇收获F2年度季军。

去年的11月16日,阿尔法罗密欧车队宣布,周冠宇将作为车队正式车手征战2022赛季一级方程式锦标赛(F1)。这不光是周冠宇个人的梦想成真,更是中国赛车史的全新一页。

要知道,网球、短跑、篮球、赛车等职业体育的领域,大多都是欧美选手所主宰的赛场。中国选手周冠宇此番首次进入F1,在全世界仅有的20个车手席位中拿下一个名额,这样的成功对他来说,既是荣誉也是压力。

目前,周冠宇驾驶个人第一辆F1赛车,已积累了1500公里的里程,他与阿尔法罗密欧C42赛车的磨合也是越来越好。

“赛车是全新的,在测试时你不知道自己赛车的竞争力、对手们的速度到底如何,只有到了第一场比赛才可能有更清楚的了解。”周冠宇在接受采访时表示,但他同时透露,为车队拿到积分乃至登上领奖台就是他在新赛季的目标。

作为周冠宇在阿尔法罗密欧车队的搭档,芬兰选手博塔斯已在F1赛场驰骋了9年时间。这名选手最大的特点就是善于与队友分享信息,周冠宇在他身边可以学到很多东西。“我们经常交流,一起开会。我觉得新赛季开始后,我们会融合得非常好。博塔斯经验丰富,也有很快的车速,希望在新赛季可以达到他的水平。”周冠宇说。

### F1巴林站赛程

日期	时间	赛事
3月19日	23:00	排位赛
3月20日	23:00	正赛

## 追梦F1的中国面孔

**李建英:**出生于中国香港的李建英被誉为“港版舒马赫”,2005年他和F1米纳迪车队签约成为试车手,曾经测试过米纳迪F1赛车。

**董荷斌:**荷兰籍华裔车手董荷斌曾代表中国队征战A1大奖赛。2010年,董荷斌加入雷诺车队成为车队第三车手,但他只参加了GP2赛事,未能参加F1试车和比赛。

**江腾一:**江腾一在上海出生,他17岁时曾在宝马车队试训。职业生涯中曾参加多项国际知名赛事,只可惜未能征战F1赛场。

**程丛夫:**被称为“中国赛车天才”的程丛夫在12岁开始参加国际卡丁车比赛。2003年,程丛夫作为迈凯轮F1车队车手发展计划的一部分,只可惜他并没有实际进入迈凯轮车队试车和参赛。

**马青骅:**出生于上海的马青骅曾是F1练习赛的选手,也是中国首位参与F1周末比赛的车手。可惜由于未及时交纳参赛费等原因,最终他和2013年F1失之交臂,自此便与F1赛场无缘。