

A9 【脑洞大开】“超级细菌”正嚣张,新型抗生素却难寻

A10 【真实记录】“大黄鸭”引领的潮流

“把中国传统武术的精髓运用到现代搏击之中,就会有非常好的效果,我亲身体会过。武术是我们民族的宝藏。”

综合格斗世界冠军张伟丽谈传统武术

1 在短短 42 秒中爆发出的强大力量

综合格斗,一种既允许站立打击,亦可进行地面缠斗的搏击运动。它允许选手使用拳击、巴西柔术、泰拳、摔跤、跆拳道、空手道、柔道、散打等多种技术,被誉为搏击运动中的“十项全能”。

“我觉得现在大家对传统武术有很多误解。很多散打运动员其实都是受到传统武术的影响才开始练技击生涯。我6岁开始练习传统武术,因为武术的底子,我在武校学散打特别快。其实传统武术每一个门派里都有很多值得学习的精髓,我想把这些精髓融入到综合格斗里面。”

一边是 UFC 冠军对传统武术的推崇,另一边呢,一场闹剧最近却在国内上演。在一场搏击赛事中,职业泰拳手阿虎以“一打二”,先击倒 44 岁的太极拳练习者宋德财,随后以 74 秒 KO 咏春拳代表丁浩。

其实所谓“一打二”的搏击与传统武术对抗,是一次不负责任的虚假宣传。丁浩的老师余某号称咏春六段,众所周知段位制是空手道、跆拳道市场推广手段,传统武术是没有段位制的,否则叶问算几段?宋德财的身份也充满疑点,练什么不是自己嘴巴一说就算的。他经过了什么样的训练,有什么样的能力,这些都经过检验了吗?从比赛上看,44 岁的宋德财身材走形,甚至缺乏基本锻炼,抬手护头的动作都不会做,更别说使用任何太极技法。丁浩对泰拳的扫腿完全没有防御意识,连续被低扫腿踢中大腿后,紧接着被一个高扫踢晕。在被 KO 之后,丁浩的师父居然去用手挡住面部。对昏迷的人来说,需要更好的空气流通,这种蒙面遮羞的行为近乎愚昧。



教练伊杜(右)师从形意拳老师,把中国武术的一些训练方法融入到康纳(左)的训练中

3 传统武术该如何走上现代搏击擂台

尽管传统武术不能直接走上搏击赛场,但功法训练对于人体的改造、筋骨和劲力的提升都有价值,这也是张伟丽口中的“传统武术精髓”。

曾在自由搏击赛场拿到多次冠军的“军人铁拳”周志鹏就从传统武术功力训练中获益,他练习的功夫叫做铁拳拳。他说:“铁拳拳像叶问的寸拳,发力不需要距离,强调内功螺旋力,像子弹一样高速旋转前进。寸拳多少还需要一定的距离,而铁拳拳根本不用距离,或者说,它的发力距离在身体内。铁拳拳理论上的最高境界,就是任何姿势都能发力打出重拳,自从练习铁拳拳,感觉臂展好像被拉长了,胳膊也能感觉到一股气息。”

2 武术从来就不是徒手格斗的技术

搏击竞技要走上擂台,首要的是明确规则。传统中国武术做过全面竞技化尝试后,诞生了现代的散打。散打以“技法全面、快速灵活、多变巧取、讲求实效”为技术发展方向,从传统中国武术汲取营养,迅速在搏击擂台上走出了一条自己的路。

2000 年诞生的“中国武术散打王争霸赛”让散打职业化成为可能,柳海龙的披挂腿、苑玉宝的高鞭腿、郑玉嵩的转身摆腿、那顺的借力快摔、宝力高的踢打摔结合,这些都让观众认识了传统武术技法的多样与丰富。

但尚未经过竞技化蜕变的传统武术是无法直接走上职业搏击赛场的。任何以竞技为目标的体育训练体系必须有两个特点:第一是从训练到实战的完整性,第二是针对规则的高效性。

传统武术没有实战训练,功力再好也没用。就像一台电脑,光硬件好不行,还必须要有先进的软件。这个软件就是实战意识,上台后如何做出正确反应。

另外,传统武术不太注重实战训练是有其历史原因的。一是冷兵器时代没法大量实战,兵器实战过于危险,伤亡太高,只能关起门来自己练。二是武状元选拔机制令武者过于重视功力训练。古代武科考,一测射箭,二测力量。力量又分硬弓、舞刀、举石。弓分八、十、十二斤;大刀分八十斤、一百斤、一百二十斤;石分二百斤、二百五十斤、三百斤。中国最后一位武状元张三甲舞动 180 斤的大刀上下翻飞,令光绪帝颜大悦钦点为状元。

传统武术诞生于战场,其实战性不容置疑,但是随着冷兵器时代一去不回,武术失去了发展方向。

除了缺乏实战、缺乏发展方向,传统武术的门派传承制度也不适合现代社会发展。在古代,“一日为师终身为父”的尊卑观念让门派凌驾于个人。欺师灭祖是大逆不道,师徒关系超越了技术本身,不能对前辈的东西有所质疑,如果做得不够好,不是技术本身错了,而是自己功夫不到家。但武术流派往往是创始人个人风格的产物,比如咏春拳适合近身短打和巷战,并不一定适合高大的人在广场打拳。神话先辈等习俗令传统武术发展充满阻力。



“军人铁拳”周志鹏(左)迎战路易斯·毕欧

传统武术没有实战训练,功力再好也没用。就像一台电脑,光硬件好不行,还必须要有先进的软件。这个软件就是实战意识,上台后如何做出正确反应。

在中国古代,人们是没有徒手单挑的概念,因为武术从来就不是徒手格斗,而是基于武器使用的一种技术。所谓止戈为武,暗示了冷兵器才是武的主题。

无论是《三国志》还是《水浒传》,英雄好汉极少抡拳头的架的,都有擅长的武器,张飞挥动的是丈八蛇矛,李逵抡起的是板斧。练武更有“十八般兵器”的说法。即便是禁杀杀的少林也非徒手打,而是练棍。名将岳飞被认为是形意拳的创始人,以岳家枪法传世,形意拳练习中有大量的枪法训练,继而“脱枪为拳”。很多内家拳法都有类似的训练方式,太极也有抖大杆练习。所谓的“拔劲”,就是充分利用了人体杠杆

原理的一种发力技巧,所以,传统武术传下的战斗技法与拳击完全是两码事,像马步、拳从腰出以及不护脸等一系列的动作,其实都是冷兵器时代给武术留下的深深烙印,并不适合搏击赛场。

除了缺乏实战、缺乏发展方向,传统武术的门派传承制度也不适合现代社会发展。在古代,“一日为师终身为父”的尊卑观念让门派凌驾于个人。欺师灭祖是大逆不道,师徒关系超越了技术本身,不能对前辈的东西有所质疑,如果做得不够好,不是技术本身错了,而是自己功夫不到家。但武术流派往往是创始人个人风格的产物,比如咏春拳适合近身短打和巷战,并不一定适合高大的人在广场打拳。神话先辈等习俗令传统武术发展充满阻力。

传统武术从来不是,也不该是现代搏击的对立面。挖掘传统武术的价值,才是现代搏击人真正该做的事情。

E-mail: yccsll@163.com



昆虫记之8

雨后,一只毛毛虫,孤独无助地,吊在空中。也许是风雨太急了,将它从草叶上,刮落了下来。所幸它在滚落之前,吐出一根丝,沾在了草叶上。现在,它要凭借这根肉眼根本看不见的细丝,攀上这片草叶。那是它的食物,那里也是它的家。

毛毛虫的理想

得太多吗?可是,如果不在幼虫期间储备足够的能量,一只毛毛虫,又怎么可能羽化成真正的昆虫呢?一分钟过去了,五分钟过去了,十分钟过去了……毛毛虫没有放弃,它一次次翘起尾部,脚足了劲,引体向上,它的每一根毛须,都努力地寻找抓手,一个支撑点。是的,这时候只要有一个支点,一只毛毛虫也能撬动地球。可惜,空气并不能给予它任何帮助,滴落的雨水,擦身而

过,也不能作为它的支点,它只能自己给自己支撑,为自己打气。半个小时,也许更长一点时间,这只毛毛虫,终于攀上了草叶。雨后的叶子,沾满水珠,多么鲜嫩,多么宁静,多么美好啊。也许,享受完了这片草叶,这只毛毛虫就该作茧,羽化了,至于最终是羽化成一只蝶,还是一只蛾,有什么关系呢?蜕变,长出一对翅膀,飞向这世界,这就是一只毛毛虫的理想吧。



风雨把毛毛虫吹落草叶,所幸它在滚落之前,吐出一根丝,沾在了草叶上

短句

- (美)马丁·路德·金:如果做不了大事,至少能把小事做得大气一点。
- 史铁生:有些事只适合收藏,不能说,也不能想,却又不能忘。
- 林清玄:“见性一转三千卷,了意一刻百部经。”一切的经典都没有见了性意来得重要,但是见了性的人必须有实践才算完整,光是见了性,就会离人而远。因此,知法一丈,不如说法一尺;说法一尺,不如行道一寸。
- 鲍勃·迪伦:一个人如果在清晨醒来,晚上睡去,中间的时候做他所爱的事,那就是成功的人。
- (奥地利)茨威格《象棋的故事》:我素来感兴趣的,就是各种偏执狂,即固于某种单一的思想不能自拔的人,因为一个人用来局限自己的范围愈狭小,他在一定意义上就愈接近于无限。
- “人们相信别人都是单纯的坏人,自己则是复杂的好人。”语出韩剧《汉谟拉比小姐》,人们善于把标准装在手机里,只照别人,不照自己。
- 电影《功夫熊猫》台词:昨天是历史,明天是谜团,只有今天,是上帝的礼物。
- 电影《哪吒之魔童降世》台词:我命由我不由天,是魔是仙,我是谁只有我自己说了算。
- 电影《卡罗尔》台词:总以为我应该像风,应该去远方,过最特别的生活。直到遇到一个人,才发现我也想过最平凡的生活,想长命百岁。
- 好消息怎么对人说,越平静越好,静则安心;坏消息怎么与人讲,越了解越好,静则安分。
- 论一段理想的关系:彼此之间有心照不宣的留白与空间,也有无须多言的尊重与理解。
- 啥东西找不到都可以问老妈,因为她就是那个到处乱收东西的人。
- 每次我一个人走夜路都好害怕,天这么黑,我这么美,真怕别人看不见啊。
- 可以触摸的痛苦是什么?就是肚子都饿扁了,一摸还是一大坨肉。
- 区区穿堂风,何以引山洪。世事有时正如此,我偏不信,它偏就发生。
- 妹妹初入护士学校十分兴奋,头两个星期,全家老小不是嘴里含着温度计,就是手臂上包着血压布。朋友和邻居都很好心地供她实习,好让她取得实践经验。可是到了第三个星期,我发现她的“生意”已大不如前。最后我问她到底出了什么事,她失望地说:“不知道消息怎么会泄露了出去,这个星期我学打针。”
- 高中时流行给男朋友织围巾,同桌在课堂偷织,被老师没收了。我问他怎么这么不小心,同桌偷笑说:我开了个头觉得好难,牛皮也吹了个下不了台……
- 我:“老师,成人学钢琴很难吗?”老师:“嗯……有点难。”我:“难在哪里?”老师:“恐怕这时你的父母已经打不过你。”

用户可能远低于预约量。

■如今中小学生的身高、体重等多项指标都有不同程度的提升,但体质下滑、运动能力薄弱。有媒体表示,别让好日子养出弱孩子。

■腾讯 110 平台发布的《中老年人反欺诈白皮书》显示,从诈骗受害人群来看,45 岁至 50 岁的 70 后群体受骗占比超过 65%,位居榜首。

■没有了联络后来的生活/我都是听别人说/说你怎么了/说你怎么过/放不下的人是我/人多时候就待在角落/就怕别人问起我。

周杰伦新歌《说好不哭》一上线就因访问量巨大引发网络瘫痪,并成为 QQ 音乐平台历史销售额最高的数字单曲。网友感叹:周杰伦以一己之力宕掉服务器,说好不哭的,QQ 音乐先爽了。

■近日发布的《2019 年应届生成求职趋势报告》显示:2019 年应届生平均招聘薪资为 5610 元。在 2019 年校招季中,电竞、5G 工程师、物联网工程师等 5 个新兴职业受关注度较高。

■新华社刊文称,“一张床”有大文章:我们呱呱坠地,一张床就是世界;当我们老了,同样的情形出现了,我们需要一张安全、方便、洁净的养老的床。银发浪潮面前,需要破解养老“一床难求”课题,做好“一张床”温暖文章。

■中超足球运动员的年收入约为 105 万美元(约合人民币 743 万元),是全国平均工资的 160 倍以上,居世界第一。

■中国和尼泊尔两国日前同意将重新测量珠穆朗玛峰的高度。

■联合国最新报告指出,在全球 5 岁以下的儿童中,有 1/3 的儿童营养不良或超重。

■根据世界卫生组织的统计,日本人健康寿命比平均寿命低 9.4 岁,而新加坡人健康寿命比平均寿命低 6.5 岁。

点滴 小青