

直周刊·东张西望

2019年10月26日/星期六/副刊编辑部主编/责编 梁力/美编 丘淑斐/校对 谢志忠

【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,我亲身体验过。武术是我们民族的宝藏。"

综合格斗世界冠军张伟丽谈

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"

8月31日,综合格斗运动员张 伟丽以 KO 的方式击败巴西名将 杰西卡 - 安德拉德,拿到 UFC(终 极格斗冠军赛)草量级世界冠军金 腰带,成为UFC 第一位中国冠军, 也是第一位黄皮肤的冠军。全世界 都惊叹她在短短 42 秒中爆发出的 强大力量。张伟丽不仅让外国拳迷 见证了中国力量,也向世界展现着 中国力量的来源——武术。

张伟丽6岁练习传统武术,把 武术融合进日常训练中。在她去年 开设的 INS 国际社交平台上,她经 常发各种传统武术训练视频,包括 中国跤、太极、八极、咏春、形意、少 林等。张伟丽拜师学习中国跤,进 行太极推手训练和意拳混元桩练 习,在接受采访时多次谈起了传统 武术对自己搏击生涯的巨大帮助。

"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竞技 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

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 岁的太极习练者宋德 财,随后以74秒KO咏春拳代表

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、跆拳道的市场推广手段,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 差的行为近乎愚昧。

"秒杀 KO"这一类的标题在 10年前的搏击擂台也曾风行一时。 当时,那些搏击擂台主办者请外国 留学生"扮演"世界冠军、泰国山寨 拳王、日本王者,纷纷走上中国搏 击擂台,用一场场荒诞 KO,成就 "中国搏击无敌"的神话。直到 2014年后,中国搏击受到资本市场 青睐,每年举办上千场职业赛事, 全民认知提升,假冒拳王、留学生 拳王这一"顽疾"才逐渐消失。今天 这种利用信息不对称的博眼球行 为,在传统武术领域故伎重演,令



张伟丽直拳攻击安德拉德 UFC 终极格斗冠军赛 供图



武术从来就不是徒手格斗的技术

搏击性竞技要走上擂台,首要 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,



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、郑玉蒿的转身后摆腿、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中国武术 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

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,还必须有先进 的软件。这个软件就是实战意识, 上擂台知道如何做出正确反应。

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

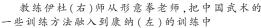
无论是《三国志》还是《水浒》, 英雄好汉极少抡拳头干架的,都有 擅长的武器,张飞挥动的是丈八蛇 矛、李逵抡起的是板斧。练武更有 "十八般兵器"的说法。即便是禁忌 杀生的少林也非徒手打斗, 而是练 棍。名将岳飞被认为是形意拳的创 始人,以岳家枪法传世,形意拳练习 中有大量的枪法训练,继而"脱枪为 拳"。很多内家拳法都有类似的训练 方式,太极也有抖大杆练习。所谓的 "拔劲",就是充分利用了人体杠杆

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。

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 人过于重视功力训练。古代武科 举,一测射箭,二测力量。力量又分 硬弓、舞刀、举石。弓分八、十、十二 力;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

绪帝龙颜大悦钦点为状元。 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斗。神话先辈 等习俗令传统武术发展充满阻力。 反观搏击,因为有统一的规则,有着 安全性保护,大家打破了门派的壁 垒,在交流中去伪存真,兼容并蓄, 不断学习。两种思维,决定了在擂台 上是 KO 还是被KO 。





传统武术该如何走上

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"。

近代创立大成拳的王芗斋和创立截拳道的李小龙都曾 不约而同提出"去招法"化的概念。只要掌握了功力训练方 法和增强机能,招数可随心所欲,不用拘泥于门派,从这个 角度来说, 传统武术的功力训练可以辅助职业拳手打出更

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得收益, 他练习的功夫叫做铁 煞拳。他说:"铁煞拳像叶问的寸拳,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,而铁煞拳根本不用距离,或者说,它的发力距离 在身体内。铁煞拳理论上的最高境界,就是任何姿势都能发 力打出重拳,自从练习铁煞拳,感觉臂展好像被拉长了,胳 膊也能感觉到一股气息。

中国武术不仅帮助了中国的搏击拳手, 也让绰号 "嘴炮"的爱尔兰综合格斗选手康纳·麦格雷戈成为世界 上最火的搏击明星。作为 UFC 羽量级和轻量级的双料 冠军, 康纳用一连串的 KO 震惊世界, 给铁笼带来一场 技术革命。他的教练伊杜·波特尔,就是一位中国传统武 术的训练者,师从形意拳老师史文灼。他把一些武术的 训练融合到现代搏击之中,通过一系列反常规的训练手 段,让康纳的身体具备高度协调敏捷的状态。伊杜不崇 尚身体的硬度和绝对力量,而是以"精准战胜力量,时机 战胜速度"作为战斗哲学,并在UFC八角铁笼中证明这

张伟丽作为中国第一位 UFC 世界冠军,同样一直在用 行动证明着传统武术的价值。"我跟老师学习中国式摔跤, 包括一些太极的发力方法,其实这些非常科学。如果说只练 太极打现代搏击,那肯定不行,但如果练现代搏击的同时, 可以把中国传统武术的精髓运用到比赛里面的, 就会有非 常好的效果,我亲身体验过。武术是我们民族的宝藏,我也 真正感受到中华民族的尚武精神。

张伟丽谈及 UFC 中她最喜欢的选手时说:"'夜魔'托 尼和'蜘蛛人'安德森·席尔瓦是我最喜欢的两位老师。因为 他们将中国武术的很多技巧融入到了现代格斗当中, 这也 是我正在做的事情。在中国有很多传统的功夫,非常多的理 念可以融入到综合格斗当中, 我觉得会对综合格斗有一个 很好的发展,我现在也正在做这个事情。

张伟丽的这段话可以作为传统武术和现代搏击关系的 注解。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。

2019年10月26日/星期六/副刊编辑部主编 责编 梁力/美编 丘淑斐/校对 谢志忠

E-mail:yccsll@163.com



摄/刘海春 文/孙道荣





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

毛毛虫终于 攀上草叶,那是 它的食物,那里 也是它的家

| 短句

●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,越冷静越好,静则安分。

●论一段理想的关系:彼此

□小青

●史铁生:有些事只适合收藏,

大气一点。

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性了 意来得重要,但是见性了意 的人必须有实践才算完满。 光是见性了意,就会偏离人间。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,即囿于某种单一的思想 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 善于把标准装在手电里,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 是天赐的礼物。

●电影《哪吒之魔童降世》台 词:我命由我不由天,是魔是仙,

●电影《卡罗尔》台词:总以

●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。

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。

●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,同桌在课堂上偷织,被老师没 收了。我问她怎么这么不小心,同 桌偷笑说:我开了个头觉得好难, 牛皮也吹了下不了台……

●我:"老师,成人学钢琴很

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。

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。

才发现,自己太胖啦,太重啦,使攀 爬变得如此艰难。它会后悔之前吃

■《中国教育报》刊文提出:

■国家卫生健康委员会主

高中教育的发展关键不在于"免

费",而在于"公平",重点不在

任马晓伟:看病难,不是找不到

医院,而是找专家、上协和看病

难。要让各省都能解决省内的

疑难问题,而不是让患者都去

北上广看病。同时,如果县医院

把本县的病治好,农民就不需

市通高铁的脚步,多省份市市

通高铁时间表集中在2020年。

说明还比较健康,还跑得动。

医生间流传的这句玩笑话,道

出老龄化时代的新问题: 越来

越多的高龄老人遭遇"出门看

营商的 5G 预约用户合计超过

1000 万户。业内人士认为,与

4G 套餐相比,5G 套餐可能会

比较贵,真正升级为 5G 套餐的

■如今,各地纷纷加快市

■"如果老人每天跑医院,

■截至 10 月 9 日,三大运

要到大城市看病。

病难"。

于"留生源",而在于"提质量"。

得太多了吗?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?

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

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 / 人多的时候就待在角落 /

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

■近日发布的《2019年应 届生求职趋势报告》显示:2019 年应届生平均招聘薪资为 5610

乐先哭了。

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。

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

■中国和尼泊尔两国日前 同意将重新测量珠穆朗玛峰的

■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。

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。

要求乘务员在机上播报时使用 "大家好"的新称谓,而不是带 有性别含义的"女士们先生

■美国《环境科学与技术》 服。因此避免高水量的洗衣模 式,有助于减少微塑料污染。

■美国科研人员开发出一

■《自然・通讯》杂志发表

"注意",避免被抗生素"逮住"。

能够检测出多种化学物质,从

■英国开发的化学传感器

而在灾难现场"嗅出"幸存者位 置。这种传感器能配置在小型 机器人上,进入非常狭小的空 间,将幸存者信息及时上传。 ■英国一对夫妻在英格兰 中部的德比郡经营一片"家具农 场",他们在那里种植树苗并引

导抽枝发芽的树枝沿着塑料椅 子等模具生长,树木长成后形成 所需家具的造型。"种植"一把椅 子需6至9年,这些家具因而价 格不菲,一把椅子售价约8.8万 元人民币,一张桌子售价 2.2 万 -11 万元人民币。

■尼泊尔法律规定,严禁 携带超过 50 克黄金或 100 克 白银首饰入出尼境,严禁携带 任何未经加工的金银入出尼 境, 违者会面临走私罪的指控 而遭羁押并被处以重罚。很多 人对于50克黄金没有概念,一 只手镯大概是 20 多克,也就是 说一副手镯就基本接近或超过 尼泊尔规定的上限了。

●(美)马丁·路德·金:如果 做不了大事,至少能把小事做得

它奋力地向上攀爬。这时候,它 予它任何帮助,滴落的雨水,擦身而

毛毛虫的理想

一分钟过去了,五分钟过去了, -分钟过去了……毛毛虫没有放 弃,它一次次蜷起尾部,铆足了劲, 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

一只毛毛虫的理想吧。

■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

的 160 倍以上,居世界第一。

■根据世界卫生组织的统

■近日,加拿大航空公司

日前刊登的一项新研究表明, 洗衣机用水量越多,"扯掉"的 衣物纤维就越多,特别是含有 尼龙、聚酯和腈纶等材料的衣

种口服胰岛素胶囊,可将胰岛素 运送至小肠壁进行吸收。小肠表 面积很大,也缺乏痛觉受体,适 合这种胰岛素胶囊给药。这种胶 囊未来有望替代皮下注射,供2 型糖尿病患者日常使用。

的一项研究发现,细菌能在人 体内改变形状,从而避免抗生 素的攻击。细菌是通过放弃细 胞壁来改变形状的, 因为细胞 壁是多种抗生素的主要目标, 变形过程称为"L型转换"。改 变形状能使得细菌不易受到

我是谁只有我自己说了算。

长命百岁。

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