

李小龙曾钻研它,广州讲古佬颜志图也对它着迷

那个勇猛劲儿和顽强感



新快报·
姐姐现场体验
螳螂拳功夫!



● 广州螳螂拳会秘书长

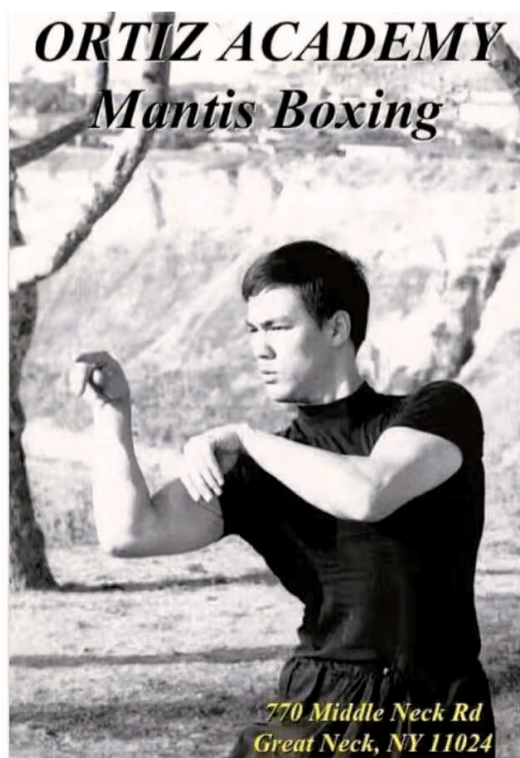
陈俭安:把螳螂拳一波波教下去

陈俭安是广州螳螂拳会的秘书长,同时也是省市级的传承人代表。作为螳螂拳的传承人,陈俭安表示,他的主要工作就是教拳,用他自己的话来说就是“一波波教下去”。

陈俭安的早年弟子中有不少现在已经参加工作了,但陈俭安依然沉浸在对螳螂拳的传授中。陈俭安表示,和以前相比,现在的学生压力更大了,诱惑也更多了,因此学拳时会更容易分神。“练功夫本身就是一种累活,很多学生的专注度都不够,”陈俭安说,“就算是比较专心的学生,平时练得很好很刻苦,一旦上了初三、高三,马上就看不见人了。”

在陈俭安看来,读书和练武并不冲突。“身体好,学习才能好,不是常说‘身体是革命的本钱’吗?”陈俭安说。

对于螳螂拳的未来,陈俭安表示现在的教学方式虽然实际,但也很原始,真的想拓展市场的话,要有一套成熟的商业经营模式。“这需要懂武术,还需要懂经营,所以我觉得这需要大家一起协作,群策群力,但只要用传承下去的初心,我相信螳螂拳的薪火是不会断的。”



■李小龙在技击研究方面曾参考螳螂拳的技击要领。

● 广州螳螂拳会副秘书长

霍子儒:螳螂拳特别适合养生

广州梅花螳螂拳的第一代传人霍耀池是近代名医,他主要从事骨伤科。霍耀池的孙子霍子儒继承了家门衣钵,也是一名医生,他的另外一个身份是广州螳螂拳会的副秘书长。霍子儒表示,螳螂拳特别适合养生,原因在于螳螂拳非常重视关节技巧。

霍子儒说,螳螂拳的手法上讲究“手呈三弯”,肩关节、肘关节、腕关节甚至指关节都会有一定的曲度,呈弧状,所以出手往往是打弧形的,它要灵活运用关节的力量和活动度。中医上说的五枢穴都在肘关节、腕关节附近,长期打螳螂拳,就会对关节附近的五枢穴产生一定的刺激作用。

而在螳螂拳中也有值得现代医学借鉴的东西,比如把肘法治疗运用到按摩中,运用肘关节可以比运用指关节的力度更强,能够加强推拿按摩的作用,让力度能够渗透肌肉,有效改善传统按摩的缺点。

2018年,广州螳螂拳会整理了螳螂拳中的养生理论,发表在国家体育总局的会刊《中华武术研究》上,是螳螂拳领域里的第一篇论文,在学术界受到一定的关注。发表不久,美国运动科学的期刊还曾向他们要过翻译稿。霍子儒认为,螳螂拳在养生方面的潜力不亚于太极拳,只是现在做得还不够,还有很多需要去努力的地方。

● 螳螂拳弟子

文理两博士都抓过小偷

吴启贤是中科院的植物学在读博士,袁进业是中大政科系的政治学在读博士,两人一文一理,同时也是广州螳螂拳的同门师兄。为了接受采访,他们还专门跟学校请假回到会馆。

虽然螳螂拳和所从事的学术方向不搭界,但两人都认为练拳对自己的学业很有帮助。吴启贤表示,每当学习累了,肩膀、脖子不舒服的时候,就打一套螳螂拳,运用螳螂拳的一些动作进行纾解。袁进业则表示,螳螂拳文化上的一些东西,有助于拓宽自己的视野和思路。因此在紧张学习之余,他们一直都有抽时间坚持练拳。其实这也是很好的调节方式。

两人都练拳十几年,有没有和人交过手?吴启贤透露,他曾经在排队时赶走过试图偷手机的小偷。“螳螂拳的手法敏捷,可以很快地反应过来,小偷被我发现,就赶紧跑了。”吴启贤说。袁进业则协助便衣警察抓住过偷自行车的毛贼:“在追捕过程中,我打了他几拳,他疼得倒下了,便衣上来就把他制服了。”

吴启贤和袁进业都不认为自己这真的算是行侠仗义,但也都觉得习武之人应该多一份社会责任感。“螳螂拳的武术精神会一直鞭策我们去见义勇为,而且我们是练过武的,比起普通人我们更有实战能力。”袁进业说。

CBA·季后赛

上海 120:118 深圳(总比分 1:0)

领先之际队友突起争执 烈豹眼睁睁让胜利溜走

新快报讯 记者高京报道 在CBA季后赛1/4决赛中,深沪对决被认为是最具悬念的一组,烈豹很有可能上演“以下克上”的好戏。昨晚,深圳队一度获得18分的领先优势,就在外界都以为深圳队将先下一城时,烈豹众将却自乱阵脚,将胜利拱手送给了对方。

上海队常规赛位列第三位,但该队并不被外界看好,其核心原因就是队内本赛季引入了很多新球员,全队的磨合只有一年。在极为考验精度的季后赛,该队容易吃亏。而这一系列赛中,深圳队在大前锋和中锋的位置上都有天然优势,正值当打之年的沈梓捷在运动能力上比王哲林更加出色,外援萨林杰以其身高和吨位,对手很难有球员能够与他对位。

事实上,当沈梓捷和萨林杰联袂登场,深圳队的战斗力确实很强大,因此球队一度手握18分的领先优势。就在深圳队掌控了场上的局势并不断扩大领先优势之时,队友间突然出现了一些争执。比赛还在进行,贺希宁一度独自走回更衣室。



■深圳马可波罗队球员布克(右)在比赛中投篮。

新华社发

正是这一变化,搅乱了深圳队全队的心态。整个第三节,球队的防守形同虚设,球员们的比赛强度和专注度都下降了许多。原本握有的优势在顷刻间荡然无存。到第三节结束时,深圳队的领先优势只剩下2分。

最后一节,深圳队在防守端依旧没有起色,给了对方太多简单得分的机会。球队只能依靠萨林杰一人在进攻端苦苦支撑,虽说他单节投中3个三分球,但仅靠他一人还是没法阻挡对方的反扑。

就这样,深圳队眼睁睁看着到手的胜利溜走。全场比赛,萨林杰拿到全队最高的24分,外加7个篮板和1次助攻,他在三分线外的命中率达到50%。但这些并没有为队伍换来一场胜利。比赛结束后,萨林杰显得非常郁闷,他是第一个走回更衣室的深圳球员。

上海队方面,王哲林拿下全场最高的27分,此外还有16个篮板4次助攻4次抢断。

在三战两胜制的比赛中,深圳队以这样的方式失利令人沮丧。好在队伍还有机会,现如今球队迫切需要一次全体会议,队员们要好好讨论一下,尽快统一思想,把力气全部用在下场比赛上。

按照赛程,两队将在明日下午3时进行第二场较量,希望到时候深圳队能够面貌一新,重新找回比赛的感觉。