

人物

勇夺亚运会刀术棍术冠军
广中医高晓彬：
教师身份给了我
另一种动力

■高晓彬在亚运会夺冠。

冠军归来！广州中医药大学体育健康学院教师、校武术队教练高晓彬日前在2026爱知·名古屋亚运会武术项目男子刀术棍术决赛中夺得冠军。9月28日，高晓彬回到学校上课。接受记者采访时，他表示，夺冠后自己将更注重内在的丰满，不断学习和充实自己，为每一位学生负责。他坦言，教师身份给了自己另一种动力，“讲台同样是我的热爱，让我学习了更多理论知识，它能让我在场上的演练更游刃有余，更能把武术背后的文化表达出来。”

■采写:新快报记者 徐绍娜

武者师者

两种身份彼此滋养

高晓彬2025年正式入职广州中医药大学，拥有了运动员和教师双重身份。在广中医，他的生活近乎“四点一线”：教师公寓、办公室、训练场和食堂。平时除了常规课程，作为学校武术队教练员，他晚上或周末还要带队训练，备战全国大学生比赛。“我一般早上7点到7点半起床，早餐后会先做一下心理建设，想一想当天的训练内容，进馆之前把状态调整好，全力以赴练好每一个动作，上好每一节课。”高晓彬说。

事实上，这份“从容”来之不易，背后是其近乎苛刻的自我约束。广中医体育健康学院院长李兆伟介绍，专业比赛对运动员最大的考验不是训练，而是饮食等方面的管控，“他在学校中午能吃的肉类只有一个菜，别人休息他不能休息，训练一放下，肌肉记忆就变了。而且，武术是打分项目，动作细到每一处不完美都会被扣分，一旦停下来再练起来就很难。”

不过，“边教课边训练”并没有让高晓彬感觉到累，反而是教师身份给了他另一种动力。“讲台同样是我的热爱，也让我学习了更多理论知识，它能让我在场上的演练更游刃有余，更能把武术背后的文化表达出来。”他把这种理解也带进了课堂。“我希望学生通过我的讲解，不只是看到技术动作和套路演练，而是知道每一招一式背后的文化和道理。”在他看来，武术精神是“自强不息”，“我希望传递这种精神，这些道理对学生的人生或会有启发和帮助。”

此前有网友说中医和武术是“绝配”，高晓彬也十分认同。“一个优秀的职业运动员，一定是最先了解自己身体的，因为不可避免会有伤病。”他表示，自己平时会阅读中医相关书籍，未来亦期待能往中医与武术结合的研究上迈进。

重心倾向讲台

积极推广武术文化

在大众眼里，学武术是一件又苦又累又难坚持的事情。面对“想学又怕苦”的孩子，高老师会如何教？“要先培养他们的兴趣，让他们知道武术是我们的传统文化，有着深厚的底蕴，而不只是看到训练场上的流汗、流血和受伤。”高晓彬说，当年刚进山西省队时，他也曾因为没有比赛可打一度想放弃，但教练的一句“我要让你不鸣则已一鸣惊人”让他坚持了下来，“每次我受了伤在床上躺着时，就会想很多，会问自己武术真的值得我坚持吗？我每一次给自己的答案都是‘值得’。”

此次在亚运会夺金，对高晓彬而言是一个新的起点。“这是我第一次登上亚运会舞台，也可能是最后一次。它给了我很大的动力，让我可以像当运动员时期一样，积极地去推动武术事业和文化的发展，教书育人，去好好推广和传承它。”问到是否还会重返赛场，他则表示“也许会，也许不会”，未来将把重心交给讲台，努力投身教学。“我希望自己的内在再饱满一些，不断学习武术的文化和理论，不断去充实自己。在我的课上，我要为每一名学生负责，我希望把有实质性的有数据性的内容教给学生，把文化传承的精神讲出来，而不仅仅是靠经验。”

作为武术运动员，他也希望武术项目能早日进入奥运会：“那毕竟是更大的竞技舞台，也是我们一代又一代前辈在努力的事，我觉得还是有很大希望的。”

■高晓彬在亚运赛场。



学武

是受成龙电影的影响

9月23日，在日本爱知县武道馆，一袭黑色武术服的高晓彬以总分19.582分夺得2026爱知·名古屋亚运会武术套路男子刀术、棍术全能金牌。赛后，他回国短暂休息了两天，就回到广州中医药大学上课。

9月28日，记者在体育馆见到了这位29岁的亚运会冠军。他正准备给广中医武术队上训练课，在大家的要求下，他带着队员们展示了一小段华拳和南棍。问到此次在亚运会夺金的心情，他笑说：“很激动，不过也不能在掌声和鲜花中沉浸太久，要马上回到工作中。”

此次征战亚运，高晓彬赛前还曾发过高烧，但并没有影响他的自信。“国家队有整个团队为我们作保障，我不会因为一次发烧或感冒，就质疑自己。二十几年的训练，比赛对我来说压力并不大，我还是比较自信的。”他坦言，此次并不是自己的最佳竞技状态，“按成绩算是最好，按竞技水平，我觉得还能更好，因为武术在每个阶段都有不一样的心境和意境。”

夺冠后，高老师曾在镜头前跟学生分享喜讯，喊话学生“你们的老师是亚运冠军哦”。而在课上见到刚从赛场凯旋的老师，武术队的学生们也很兴奋。“夺冠实至名归，高老师等这个冠军很久了，他一直都有这个实力。”武术队的潘明同学告诉记者，自己进学校武术队半年多，跟高老师学了很多。“虽然高老师是武术高手，但他对待基本功很认真，每次给我们做示范，都会觉得他‘好厉害’。”

高晓彬5岁开始习武，至今已24年。他曾斩获2025年第十七届武术世锦赛男子棍术冠军，获第十五届全国运动会武术套路项目男子长拳、刀术、棍术全能亚军，先后在国际和国内赛事中摘得二十余枚金牌。

说起与武术的结缘，高晓彬自曝自己的偶像是成龙，“最初接触武术，就是受他的电影影响。”2018年，成龙在高晓彬的家乡山西大同举办电影周，高晓彬受邀登台表演。“台下没有太多交流，就是找他签名。”

■高晓彬在亚运赛场。



■高晓彬在指导武术队学生。