



内部资料 注意保存

杭州市萧山区武术协会主办

萧山武术

邱鲁德

第11期

<总第11期>

2014年8月18日

农历甲午年七月廿三日

地址：杭州市萧山区体育路200号 电话：0571-82809057 邮箱：hzxswushu@126.com 主编：许勇 副主编：夏国荣 萧剑 责任编辑：傅华生

祝贺许勇当选为省武术协会副会长

本报讯 在7月16日召开的浙江省武术协会新一届理事会上，区武术协会会长许勇被当选为省武术协会副会长。

我区推手运动员在全国性武术比赛中喜获佳绩

——夺取2枚金牌1枚铜牌

邱鲁德



▲男子60公斤级推手全国冠军王关刚 邱鲁德摄

本报讯 8月9日——10日，由《中华武术》杂志等单位主办、北京日中天文化交流有限责任公司等单位承办、中国国际太极拳网协办、全国各地运动员参赛的2014“太极水”杯重庆武陵山太极文化节暨太极拳交流大会在海拔1800米的重庆武陵山国家森林公园隆重举行。

在大会的推手比赛中，经过激烈拼搏，我区运动员李少红获女子48公斤级金牌；王关刚获男子60公斤级金牌；金锡康获男子75公斤级铜牌。

李少红，一个弱女子勇于参赛，获得金牌，堪称女中豪杰，令人钦佩；金锡康的对手中，有一个是河北的檀俊强，据说2002年以来从无对手，多次获

得全国冠军，金锡康能获得铜牌非常艰苦，非常难得；王关刚在比赛中，最后碰到了河南陈家沟的运动员王虎，该运动员年轻力壮，一上场就虎视眈眈，夺冠信念强烈，气势非凡。比赛时，王关刚已做好了充分准备。裁判下令：“预备”，双方搭手，“开始”的口令声还在耳边，意想不到的情况就突然发生：说时迟那时快，只见王虎双手发力前推，巨大的力量汹涌而至，一个箭步就把王关刚推出圈外倒地，好一个王关刚，在倒地的一瞬间也将王虎带到地上，将损失降到了最低，本来要失3分的只失了1分。

好险！王关刚心想，他加倍提高警惕，严阵以待。对手王虎思量：刚才一



▲我区参赛人员合影 左起：李少红、金锡康、杨一强（省代表队教练）、邱鲁德、王关刚 邱鲁德提供

招效果很好，便继续用双推进攻。只见王关刚后退、侧身，控制王虎的双手轻轻向后一捋，以柔制刚，将他的巨力顷刻间化为乌有，一把推出圈外。如此三、四个回合后，王虎的得分已经落后，他急了，想用把对方倒地自己得高分的战术来挽回危局。谁知偷鸡不成蚀把米，王关刚早有准备，你要摔我真好便于我摔你，结果顺势而为连摔了王虎好几个筋斗。这时，一局结束的锣声还未响起，王关刚便以领先10分的绝对优势，在台下的一片喝彩声中，结束比赛，夺得金牌。

萧山运动员参加的这次比赛，是在浙江省推手专业委员会的组织下前往重庆武陵山的。赛前冒着高温集训了10

天，提高了运动员的力量、耐力和技术水平。省专业委员会共派出14位运动员，在男子组的推手比赛中囊括了除56公斤级和80公斤级以上级的全部金牌。是我省推手专业委员会今年成立后的首次出征，旗开得胜，振奋人心。

萧山运动员取得好成绩，一方面是运动员自身努力的结果，更重要的是在省专业委员会特别是在严国兴主任的关心、培训下取得的。

比赛期间，萧山区体育局领导、许勇会长和协会其他领导亲临赛场指导，并为运动员加油鼓劲。

萧山武术，在大家的努力下，前程灿烂辉煌。（作者为区武术协会顾问）



▲女子48公斤级推手全国冠军李少红 金锡康摄

2014年浙江省武术锦标赛大战告捷

——我区武术健儿夺取40金26银9铜 陈菊仙获女子老年组个人全能冠军

本报讯 7月18日至20日，区武术协会副会长兼秘书长夏国荣、副会长龚月琴率领23名武术健儿，前往桐庐县体育馆，参加“雄鹰杯”2014年浙江省武术锦标赛暨中国武术段位制考试。

这次大赛，有来自全省57个市、县（市、区）、行业体协和高校的运动员，也有友情客串前来助阵的台湾、辽宁、湖北武术界共计135个代表队2989名运动员，是今年我省武坛又一次盛大赛事。大赛进行4971项单练、256项对练、141项集体项目、5368个项目的角逐。共产生总团体和6大年龄组男女12项个人全能冠军。

这次参加比赛年龄最大的男选手是金华市武术协会的陈新老先生，今年已届82高龄；年龄最大的女选手是衢州市紫荆花武术队的廖银姣女士，今年已届78高龄。我区武术协会代表队中，



▲桐庐县体育馆大赛现场

杨贤兴摄

年龄最大的是临浦镇73岁高龄的朱仁仙老师，由于长年坚持练武，朱老师精神焕发，动作敏捷，一般人根本看不出她的实际年龄。在这次比赛中，朱老师取得了3枚金牌的优秀成绩，堪称老当益壮，宝刀不老。年龄最小的是宁围镇第三小学10岁的王也小朋友，她从8岁

开始练习武术，由于认真用功，不怕吃苦，一招一式颇具功底，是一个人见人爱，乖巧伶俐的武术新苗，在这次比赛中，王也取得杨式太极拳1303—8式第一名的好成绩，获得了1枚宝贵的金牌。值得一提的是，王也的教练朱小梅老师为了指导王也练习武术，付出了很多心

血，这次比赛，和王也小朋友的妈妈专程陪同前来助阵，体现了抚育武术新苗的良苦用心。

通过紧张角逐，区武术协会武术健儿共取得40枚金牌、26枚银牌、9枚铜牌的优异成绩。其中陈菊仙获女子老年组个人全能冠军（杨式传统太极剑、陈式太极拳6段位新教程套路、陈式太极拳老架一路）；吴超英获女子中青年组个人全能第四名（杨式太极拳6段位新教程套路、健身太极刀、42式太极拳竞赛套路）；朱小梅获女子中青年组个人全能第8名（杨式太极拳6段位新教程套路、杨式传统太极剑、武式太极拳传统套路）。

区武术协会还被浙江省体育总会授予“传承中华武术，弘扬民族精神”贡献奖单位，受到通报表彰。戴琰萍被评为优秀教练员。

傅华生



▲荣获浙江省女子老年组个人全能冠军的陈菊仙 戴琰萍摄



▲区武术协会参加省武术锦标赛全体人员合影 杨贤兴摄



▲荣获浙江省级杨式太极拳1303-8式冠军的王也小朋友 杨贤兴摄

区武术协会在国税局机关举办武术培训班

本报讯 自2013年7月起，区武术协会免费在区国税局机关举办陈式太极拳培训班，时间为每周一晚上，参加人员有局机关干部及其他人员40多人，由会长许勇亲自执教。一年多来，已培训陈式太极拳一路及段位制1-4段，学员们已基本达到4段水平。目前，培训尚在继续进行。期间，由区武术协会常务理事、省级涉外教练员戴琰萍执教的24式杨式太极拳培训也在该局机关紧张进行，以备战9月份在杭州市国税局举办的运动会。

劳富



▲国税局机关培训班培训现场

区武术协会为退休干部举办武术培训班

本报讯 自今年2月起，区武术协会在区文化馆四楼，免费举办传统陈式太极拳培训班，时间为每星期日晚上，参加人员为机关退休干部及其他人员20多人，由许勇会长亲自执教。目前，培训尚在继续进行。

劳富



▲文化馆培训班培训现场

协会举办太极双扇培训班

本报讯 自8月12日起，区武术协会在原体育路小学操场，免费举办48式太极双扇培训班，由协会副会长龚月琴老师主教，参加人员40余人，时间为每天早晨6点半至八点。目前，培训正在紧张进行中。

戴琰萍



▲原体育路小学操场培训班培训现场

受人欢迎的好教练

俞栢林

杭州市级武术教练员、区武术协会常务理事陆菊香老师自今年三月开始，受临浦镇老龄委、镇老年大学之邀，每月两次到镇体育中心，传授42式杨式太极拳竞赛套路。镇老龄委主任楼媛媛女士、镇老年大学主任陈同山先生对培训工作十分重视，多次亲临现场观战助阵，对学员们是一个极大的鼓舞。在培训中，陆老师对一招一式进行拆招分析，一举一动进行讲解，使全场50多位学员听得懂，听得进，掌握快，练得好，深受全体学员的欢迎和尊敬。

在此以前的几年间，陆老师曾多次前来镇太极拳、剑队担任教练，她耐心辅导，反复示范，针对老年学员接受能力参差不齐的特点，不厌其烦，因人施教，使学员们的武术技艺有了不同程度的提高，从而使镇拳、剑队的技艺不断长进，成绩十分显著。历年来，在区老龄委组织的老年运动会太极拳、剑比赛中，全揽男女太极剑比赛项目的第二、第三名，其中参赛人员个个得名次，人人有奖项，成为区内实力较强的一支镇级代表队。

目前，陆老师根据学员们的实际情况，正在制订新的培训计划，努力使镇太极拳、剑队发挥特色，再接再厉，不断取得新的成绩！

(作者为临浦镇太极拳、剑队队员)

形意培训结硕果 省级比赛勇夺冠

本报讯 7月1日至20日，区武术协会在江寺公园莲花广场举办了一期免费的形意拳培训班，同时也是准备参加《浙江省武术锦标赛暨中国武术段位制考试》前的一次集训。参加培训的有公安特警、学生、职工及退休人员20多人。培训班由区

武术协会常务理事、萧然保安服务公司武术队教练张伟担任教练，并得到了萧然保安服务公司的大力支持。

这次培训时间紧、项目多、难度大，有形意拳基础套路、进步连环拳、八卦掌和形意拳规定套路1-2段位等内容。由于参加培训的人员中既有老队员，又有新队员，水平参差不齐，所以困难很多。为此，张教练合理安排，科学组织，使培训班有条不紊顺利进行。全体训练队员则发扬萧山人不畏艰

难、勇立潮头的精神，不怕天气炎热，坚持早晨刻苦训练，晚上认真复习，一招一式反复演练，真正做到了“腰酸腿痛不叫苦，汗水湿透不喊累”。经过20多天严格训练，终于取得圆满成功。

7月18日至20日，在浙江省武术锦标赛上，培训班3位队员参加6个项目角逐，取得4金2银的优异成绩。其中特警王凯勇猛顽强，动作快速迅猛，恰似猛虎下山，刚劲有力，荣获形意五行连环拳金牌；队员张智武一招一式步伐沉稳，气沉丹田，身似蛟龙，寸劲发力，表现不凡，荣获形意拳基础套路比赛金牌；队员王界威手眼身法步配合协调，“六合”完美，动作娴熟，且明劲、暗劲并用，发力似爆炸，凶猛猛烈，表现尤为突出，荣获八卦掌和形意拳二段位2枚金牌，为萧山武术界赢得了新的荣誉。

张勇



▲王凯、张智武、王界威在省武术锦标赛比赛现场 杨贤兴摄



▲晨练 陈雄摄

我区武术健儿参加“全民健身”湘湖健身走活动



▲“全民健身”湘湖健身走启动仪式现场，中间擎旗者为区武术协会常务理事承福祥先生。

杨贤兴摄

本报讯 8月8日上午，时值入秋后的第二天，夜里的第一场秋雨，将美丽的湘湖装扮得更加妩媚动人。区武术协会副会长龚月琴、周水荣、姚观祥、孔建国等领导及部分常务理事、副秘书长及300多名武术健儿早早从四面八方聚集到位于跨湖桥北垅的湘庄停车场，参加

2014年萧山区全民健身系列活动之湘湖健身走活动。

启动仪式会场上，聚集着2400多人，场面非常壮观热烈。由区武术协会常务理事、武术前辈承福祥先生高擎的区武术协会大红会旗在会场中央迎风飘扬，显得格外引人注目。

区体育局局长董茶仙女士在启动仪式上讲话，区人民政府副区长黄晓燕女士宣布湘湖健身走活动开始。由2400多名身穿白色T恤健儿组成的队伍从湘庄停车场出发。虽然天气炎热，汗水直流，但健儿们个个精神抖擞，步履轻健。队伍经过仙人桥、天鹅池、越堤、梦湖

桥、越风楼、跨湖桥，给本来就十分美丽的湘湖频添了一道亮丽的风景线。

同日，协会各训练场、晨练点的武术健儿们，分别以打拳、挥刀、舞剑、集体武术表演等形式，开展全民健身活动。

傅华生

全民共筑健康梦

本报讯 6月11日晚上，在区文化中心世纪剧场举行的第九届“健晨杯”全国中老年剑拳操舞公益大赛杭州赛区启动仪式暨文艺晚会上，区武术协会瓜沥晨练点（女子军乐队）缪凤英等武术健儿表演了军乐演奏、三十二式太极剑、二十七式太极拳等武术节目；新街镇新润社区晨练点（艺术团）吴超英等武术健儿表演了由太极拳、剑、刀、扇组合的武术节目（太极神韵），受到全场观众的热烈欢迎。

“健晨杯”中老年剑拳刀舞全国公益大赛，由中国健康促进与教育协会、中国健康教育项目推广办公室、中国健康教育项目推广工程睡眠健康教育协作中心联合主办，由深圳市金士吉康复用品科技有限公司全程独家赞助。大赛历时九届，以“健康加娱乐”的鲜明特色，将剑拳操舞等中国传统养生类技艺与推广健康生活方式有机结合，在全国23个省、市数以万个基层社区展开大型选拔活动，惠及300多万中老年人，得到了各级政府及广大社区的热情拥护。

全民健康是实现中国梦的重要支撑。因此，为弘扬全民健康梦想，推进全民健康进程，2014年的“健晨杯”大赛特以“中华剑拳显身手，全民共筑健康梦”为主题，倡导全民健康，为中国梦的全面实现贡献力量。

傅华生

与老人同乐

本报讯 5月22日，协会副会长龚月琴带领江寺公园晨练点24位武术健儿，与盛和居紫荆园老年养生公寓老人和工作人员进行联欢活动，先后表演了太极拳、太极剑、太极扇等精彩节目，一展习武人的靓丽风采。那刚柔并济、多姿多彩的太极神韵，博得了一阵又一阵热烈的掌声。期间，大家参观了老年养生公寓样板房、园区风景和品种齐全的养老设施，还与工作人员们一起包水饺，共同举行饺子宴。整个联欢活动搞得丰富多彩，其乐融融，给大家留下了一个美好的记忆。

周建华



▲武术健儿们与老人一起包水饺 周建华摄

吴超英师傅积极开展太极教学

在新街镇新润社区院子内，有那么一支太极拳队。每天晚上六点半总会准时响起悠扬的太极音乐声，近20人在社区吴超英师傅的带领下打太极拳、太极扇，舞太极剑，引来众多小区居民驻足观看。

说起吴超英师傅，小区内居民个个称赞。社区太极队组建一年多来，她付出了大量的心血。学习太极拳的基本上是企业退休人员，年龄在50岁以上，最大的已经70多岁了，学习能力和记忆力较差，往往学了这一招忘了那一招。吴超英师傅从基本功教起，一招一式手把手的教，对学徒从不疾言厉色，总是耐心地一遍一遍讲解。学员有时难免心浮气躁，她总是鼓励学员慢慢学要坚持，不可操之过急，使得很多学员能静下心来坚持学下去。她任劳任怨，全心付出，顾不上带外孙，顾不上家务。每天晚上她带上音响，早早来到训练场地开始教学。为了照顾学员的时间，有时一天早上、中午、晚上都要教学。学员有时难免有些怨言，她总是一笑了之，淡淡的说“要想练得好，对身体有好处，总要付出点努力”。吴师傅不计报酬，乐于奉献。本来教学的时间她可以去从事其他工作，也可以挣点收入。但吴超英师傅认为把太极发扬光大她的责任，不仅自身练习好，也要传、帮、带、教好。每天2个多小时的教学中她从喊累，也从不开口讨要钱财。碰到镇、村有活动，她也带领大家积极参与。一年来，她已三次带领小区太极队参加镇、村文艺表演，受到了镇、村领导和村民的好评。

太极不仅能练身、练气，还能锻炼人的意志。不仅有生理效益，缓解精神压力，还能学到修身处事之道。吴超英师傅不仅锻炼了自己，也将太极精神发扬光大。

新街镇新润社区学员 郭红娣

老人天地

健康老人畅谈武术健身



▲老当益壮

劳富摄

本报讯 7月9日上午，区武术协会在办公室召开了一次健康老人座谈会，11位健康老人应邀出席。他们中年龄最大的87岁，最小的77岁。练武时间最长的三十多年，最少的也有十多年。他们个个精神矍铄，动作灵活，思维敏捷，谈吐自如，行为举止之间充满了活力，完全不像是老态龙钟的古稀老人。座谈会十分简朴，仅有清茶一杯，但老人们兴致勃勃，争相发言，场面十分热烈。

老人们说，我们有这样好的身体，没有别的诀窍，完全得益于长期坚持武术锻炼。他们说，通过打拳、踢腿、挥刀、舞剑，身体练棒了，原来的病痛或消失了，或减轻了，心灵变得愉悦、平和，记忆力增强了，脑筋也变得灵活多了。他们还说，通过练武，再适当参加一些赛事活动，开拓了视野，增长了技艺，感到晚年的生活更加丰富多彩。由于练武上了瘾，一天不练上一会，就感到浑身不舒服。每当晴朗的早晨，几十个老哥们老姐妹们相聚在公园里，一起练武，一起健身，感到有一种参与感、归属感。大家互相切磋，互帮互助，有的人几天不见面就互相在记挂，在

念叨，充满了集体的温暖。雨雪天，就在自家的阳台上、车棚里、空余的地方练上一阵，从不间断。通过练武，胃口好了，睡眠好了，精神也好了。日积月累，体质与同龄不锻炼的人相比，明显要好得多。

83岁高龄的杜桂深先生说，我56岁就病退了，当时，血压

也变得灵巧了，跌过3次跤，爬起来一看，嘿！一点事情没有。

79岁的黄显女女士说，20多年前，我一身的毛病，又是关节炎，又是哮喘病，路走不动，活不会干，一天到晚病恹恹的。刚开始练习武术时，站都站不稳，来回全靠丈夫用自行车接送。通过20多年坚持练武，身体一天好起来。现在，血压、血糖不高，哮喘病已经完全消失，每天来回走路，完全没有累的感觉。说完，黄女士站起来走了几步，果然步履稳健，刚劲有力。对此，80高龄的周桂凤女士颇有同感，她说，通过坚持练武，动作灵巧了，脑筋更活络了，感觉晚年生活充满了乐趣。

87岁高龄的郭纪芳先生说，我

圈子宽了，思想活跃了，人也显得精神饱满。

楼才良、李苻芬、黄同泰、张罗凤、沈素梅等老人纷纷表示，练习武术确实是一项适合老年人强身健体而且安全可靠的有益运动，我们要持之以恒，坚持练武，愉快地度过自己的晚年生活。

区武术协会常务理事、79岁高龄的韩琪老师最后说，我们老年人练习武术，就是一个目的，强身健体，做一个健康老人，提高老年生活质量，潇潇洒洒地走好人生的最后一程。我们这样做，不仅是对自己有好处，对家庭、对子女、对国家都有好处。

健康老人们的一句句肺腑之言，代表了萧山千百位练武老人共同的心声，使笔者深受感动。我想，我们的社会已逐渐进入老龄化，如果每一位老人都能开展一、二项适合自己的健身运动，把自己的身体练得棒棒的，也就是为创建和谐社会，为实现中国梦做出了一点贡献。

最后，11位健康老人精神抖擞地在操场上合影留念，在欢声笑语中结束了愉快的座谈会。

傅华生

偏高，心脏不好，伴有早博、胸闷等症状，身体十分虚弱。66岁开始学打太极拳，从此一发而不可收，十多年来从未间断过。

现在，血压60—120度，心脏功能正常，自我感觉身体比过去好了许多。期间，我多次参加省级武术比赛，先后获得3枚金牌，2枚银牌。作为古稀老人，能够频频参加武术大赛并获得优异成绩，没有强健的身体是根本不可能的。

78岁的邵先能先生说，我练习武术十多年，身体越练越好，从来没有伤风感冒过。现在我每年外出旅游一次，不论乘车、爬山、走路，全然不在话下，与年轻人一样。由于长期练武，身体



▲健康老人座谈会现场

劳富摄

过去是会计，长期坐办公室，背也有点驼了。65岁开始练习武术，20多年来，感到越练越有味道，现在我腰杆笔挺，身体强健，很少往医院跑，最近几年，医保卡上每年都有好几百元结余。同时，我以武会友，广交朋友，生活



▲宝刀不老

劳富摄

习武心得

我热爱太极拳

冯美英

我是江寺晨练点的一名太极拳爱好者，每天清晨同拳友们一样背着小挎包，穿着太极服，赶到江寺开始做一天中的第一件事——和拳友们一起打85式杨氏太极拳。大家精神抖擞地摆开架势，热火朝天的活动，心情也格外的愉快。

说起打太极拳，那得从两年前说起。那时，因体质较弱，加上平时不注意养生，得了严重的萎缩性胃炎，每天就是打针、吃药、跑医院，人一点也没精神，体重从原来的100多斤瘦到了80多斤，连走路都摇摇晃晃，真是有点弱不禁风。有一天早晨我带着两个外甥到江寺去玩，看到了很多同龄人在那里打太极拳，他

们拳架很美，很大气，我也很想学，刚好里面有我单位的同事，她已练了一段时间，打得很好了，听说我想学，热情邀我说：“你来吧，一起打，多活动对身体一定有帮助，或许对你的胃炎也会有改善。”听到这话，对我的鼓动很大，萌生了和她们一起打拳的念头。

开始我一点也不会，完全摸不到头脑，看她们打得很轻松，很流畅，可是自己记不住动作不说，还老是不知道该怎么往下打，当时真想打退堂鼓。有位拳友看我没信心，鼓励我说，刚开始都是一样的，不会要慢慢学，她打了十多年了，以前也是有各种各样的病痛，腰酸腿疼是

常有的事，也有胃病，还住过院，打了太极拳后，慢慢的好了，胃口也好了，很多东西也能吃了。不要小看了太极拳，其实打太极拳对身体的每个部位都有健身功效。

有了拳友们的耐心开导和不厌其烦一遍遍的讲解，我下定决心，一定要把拳练好。于是，自己看杨氏85式的视频，晨练的时候再请教，休息的时候琢磨动作，记下不会和不熟练的动作，一遍遍的练习，渐渐地终于能跟着拳友一起打了。

到现在，我每天以太极拳为伴，坚持练习，不但学会了85式太极拳，还养好了我的胃，身体明显比以前硬朗了，气色也红

润了得多，出门遇上以前的同事都说我精神很好，气色不错。这一切的变化，应该感谢我身边的每一个拳友的帮助和指导，从最初的试试看到现在的真正爱上太极拳，走进了热爱太极拳的行列。现在我每天和这些拳友一起打太极拳，像是一种享受，每天必到、风雨无阻，越打越觉得有劲，越打越开心。

今后，我会继续努力，把太极拳打好，打准确，打出气势来，让我的太极拳和身体更上一层楼。

（作者为江寺晨练点武术爱好者）