



内部资料 注意保存

# 萧山武术

杨贤兴题

第9期

<总第9期>

2014年2月20日

农历甲午年正月廿一日

杭州市萧山区武术协会主办

地址：杭州市萧山区市心南路398号 电话：0571-82622739 邮箱：hzxswushu@126.com 主编：许勇 副主编：夏国荣 萧剑 责任编辑：傅华生

## 区武术协会召开年终总结大会



▲大会会场

杨贤兴摄

1月26日，区武术协会在区文化中心湘湖大讲堂召开2013年年终总结大会。协会理事以上人员，赴建德、龙泉参赛获奖人员，武术前辈等近200人参加会议，会议由协会副会长兼秘书长夏国荣主持。省武术协会副主席兼秘书长陈顺安、杭州市武术协会主席严国兴、省武术协会办公室主任金磊、《钱塘武学》杂志负责人赵裕庆、区武术协会名誉会长汤秀庭、名誉副会长许申敏、区体育局局长董茶仙、区武术协会会长许勇等领导在主席台就坐。

会议第一个议程是：由协会名誉会长汤秀庭将军按下按钮，区武术协会网站正式开通。

会议第二个议程是：协会副会长周水荣作2013年组织工作报告，顾问邱鲁德作段位制工作报告，副会长龚月琴作业务工作报告，常务理事、副秘书长傅华生作宣传工作报告，常务理事、财务顾问沈锦江作财务工作报告，会长许勇作总结报告。（详见发言摘要）

会议第三个议程是：省武术协会副主席兼秘书长陈顺安、杭州市武术协

会主席严国兴、区体育局局长董茶仙、名誉副会长许申敏、名誉会长汤秀庭先后讲话。领导们对协会在开局之年各方面的工作给予充分肯定和高度评价。指出：协会要前进，要发展，必须要有一个好的带头人，有一个好的领导班子，有一支好的骨干队伍，有一个好的工作制度和好的工作作风。并从协会建设、武德、武学、武技等各个方面，向协会提出了更高的要求。

会议第四个议程是：由上级领导向在2013年中取得中段位资格的会员颁

发证书，向部分训练点代表颁发会旗和牌匾。

协会副会长兼秘书长夏国荣作会议小结。他要求各位参加会议的理事将会议精神带回去，在各自的岗位上传达好，贯彻好，落实好。力争在新的一年里，使协会的建设和管理有规有矩，执行制度和计划有始有终，领导成员之间和会员之间有情有义，开展各项工作有声有色。

傅华生

### 增补协会领导成员

经会长提议，会长办公会议2014年1月3日研究决定，增补下列同志为协会领导成员：

王金花为协会副会长；

朱景华为协会副会长；

杨贤兴为协会常务理事、副秘书长。

协会办公室

### 会长许勇：协会年终总结报告（摘要）

协会2013年的工作，五位分管的负责人已从组织、段位制、业务、宣传、财务五个方面，分别作了如实、详情的报告。报告恰如其分，公开透明，客观反映了协会工作的基本面貌。开局之年，协会在上级体育部门、武术协会组织的正确领导和大力支持下，在广大会员的共同努力下，重点工作是健全组织，建立制度，制定规划，打好基础，开展实实在在、富有成效的工作。可以说是旗开得胜，初战告捷。

新的一年，将是培训之年，推进武术“六进”之年，加强段位制培训之年。为此要求：

认真贯彻执行上级体育部门、武协组织的指示，努力促进会员武德、武学、武技全面提高。将武术“六进”工作、段位制培训工作作为推动全民健身活动的

主要内容；进一步加强协会管理，注重协会领导班子、骨干队伍自身素质建设。继续做好副会长联系理事、训练点工作，充分发挥副秘书长、常务理事、理事的作用；

继续加强发展团体会员、个人会员的工作，广泛团结热爱武术、热心武术事业的人士，注重培养年轻、年少的人才，使协会不断增添新鲜血液，发展壮大，后继有人；

继续加强宣传工作，加强与萧山日报、萧山广播电视台、萧山文化网等新闻媒体的联系，努力办好萧山武术报、萧山武术协会网站；

继续要求各位理事践行无私奉献，任劳任怨；相互交流，不争高低；遵守规则，公平公正的“约法三章”，努力将协会建设成为一个高尚的组织，为全民健身运动作出积极的贡献。

### 加强《萧山武术》发行工作

经2014年1月3日会长办公会议研究，决定从2014年起，由各副会长负责分管训练点、团体会员单位的《萧山武术》发行工作。由办公室通知各副会长到办公室统一领取、发送，以使会员及团体会员单位能及时看到报纸。

其他有关方面的发行工作由协会办公室统一负责。

协会办公室



▲大会向部分获得中段位习武人员颁发证书

杨贤兴摄



▲大会向部分训练点代表颁发会旗

杨贤兴摄



▲协会名誉会长汤秀庭将军讲话



▲省武术协会副主席陈顺安先生讲话



▲杭州市武术协会主席严国兴先生讲话



▲协会名誉副会长许申敏女士讲话



▲区体育局局长董茶仙女士讲话

### 副会长周水荣： 协会组织工作报告（摘要）

2013年，协会组织工作主要为以下几个方面：

一是注重发展团体会员。到目前为止，共吸收团体会员21个，所缴纳的会费和提供的资助费为协会增加了重要的资金来源。基本达到一届二次理事会提出的目标；

二是加强晨练点队伍建设。在机关、镇乡、社区、学校建立新的活动点，到目前为止，已有晨练点66个；

三是积极吸收新会员，逐步壮大会员队伍。目前，已在协会成立时1156

名的基础上，又发展新会员400名，中国武术协会会员188



▲会长许勇先生讲话

名，总会员数达2250名（含段前级727名）；

四是认真落实会长联系晨练点制度。会长、副会长都能到分管的晨练点走访、了解。特别是在盛夏季节“武术走基层”活动中，各位副会长都能积极参加。

在新的一年里，继续吸收新的团体会员，力争新增10—20个，要继续扩展新的晨练点，布好新的网点；要继续发展新的协会会员和中国武术协会会员；要继续落实会长联系理事和晨练点工作制度，并在原来基础上进行适当调整，力争有所创新。



▲副会长兼秘书长夏国荣先生主持会议

2013年，协会段位制工作主要为：  
组织：调整充实段位制办公室领导

和工作班子成员，明确分工，落实职责。  
宣传：在大小会议上，开展对段位制工作目的、作用、重要意义、具体要求的讲解工作；通过“武术走基层”等活动，开展促进段位制的宣传教育工作。

培训：从六月份开始，在各晨练点、机关、学校举办1—3段位套路培训40多次，培训人员1500人次；11月24—26日，在淳安县举办的全国武术段位制指导员、考评员培训班上，3人获得全国武术段位制考评员资格。

考评：为配合全国百城段位制活动，8月23—25日，集中260人，举办中

### 顾问邱鲁德： 协会段位制工作报告（摘要）

国段位制规定套路初段位培训、考试，其中杨式170人，陈式90人，有223人成绩合格（其中杨式139人，陈式84人）。加上武术进学校发展的段前级727人（其中红山农场学校503人，汇宇小学136人，技工学校87人）。10月11—13日，组队赴龙泉市参加中国武术段位通段赛，5人获得5段、14人获得4段技术成绩认定证书。以上人员，均经报请省武术协会审批确认。

在新的一年里，要进一步做好段位制规定套路的培训考核工作，组织发展基层段位制考试点，充分发挥工作积极性，为推动段位制的发展而努力工作。



### 副会长龚月琴：协会业务工作报告（摘要）

2013年，协会业务工作主要为：

参加各级武术比赛：7月13—14日，协会组团参加在建德市举办的省武术集体项目锦标赛，38名运动员分别参加徒手和器械比赛，夺得三金一银一铜的优秀成绩。10月11—13日，协会组队参加在龙泉市举办的省武术锦标赛，夺得金牌30枚、银牌13枚的优秀成绩，开创了我区武术史上一次夺取金牌、银牌数量之最。同期，组织20名运动员参加

杭州市社会保障局企业退休职工太极拳集体项目比赛，获得优秀奖；组织12名运动员，参加杭州市健身气功赛中的八段锦、五禽戏、太极导引功3项比赛，获得二等奖；参加区老年人太极拳、太极剑比赛，参与比赛及秩序册



编排、场地落实、裁判等工作，受到领导好评；

组织各类武术活动：8月8日，全国第五个全民健身日，协会根据区体育局指示，组织600多人，分别参与太极拳展示，太极剑、刀、扇展示及环湘

湖健身走；9月20日，协会组织22人，参加杭州市反邪教协会组织的市民科学健身展示活动，集体表演42式杨式太极剑及36式太极刀、陈式单刀；平时，各晨练点在节假日参加所在单位、社区的庆祝活动或自行组织活动。

在新的一年里，要加强业务训练工作，积极创造条件，参加各项赛事活动，为推动全民健身活动和“武术六进”工作作出贡献。

### 常务理事、副秘书长傅华生： 协会宣传工作报告（摘要）

2013年，协会宣传工作主要为：

照片：在萧山日报刊登协会活动情况照片5次，8幅；在萧山个私经济报刊登1次，1幅；在萧山武术报刊登164幅；在协会网站及萧山文化网发布200多幅。

电视：在萧山电视台早、晚时段播放6次。

网站：从8月份开始，筹建萧山武

术协会网站，至2014年1月26日正式开通；从10月份开始，将萧山武术报及照片、资料，发往萧山文化网传播。

报纸：出版萧山武术报7期，发表各类文稿67篇。发送上级体育部门、武术协会、领导部门、有关单位；协会会员、团体会员单位、老前辈及热心武术人士；来萧访问和参加会议的日本友人、会议代表。

在新的一年里，宣传工作将继续贯彻执行上级体育、武协组织的指示，开展武德、武学、武技教育；深入各训练点和广大会员，宣传其中的闪光点和新人新事；同时，希望理事和广大会员积极为萧山武术报和网站投稿，为推动全民健身活动作出贡献。



### 常务理事、财务顾问沈锦江： 协会财务工作报告（摘要）

2013年，协会财务工作主要为：

收入情况：团体会员单位遵照协会章程规定，积极缴纳会费，并提供资助费；个人会员均能自觉缴纳会费，并有个人会员提供资助费；各训练点负责人认真负责做好会费收缴、登记、上缴工作。从而使协会开展各项工作有了稳固的资金保证。

支出情况：协会本着合理使用资金、节约办事、杜绝浪费的原则，做到使用资金有计划、有控制、有检查，严格执行财务制度和财务一支笔审批制度。并在年终总结大会上，向全体理事如实公布财务收支情况，增加财务工作的透明度。

在新的一年里，将严格执行财政部《民间非营利性组织会计制度》，加强会计核算、费用管理、资产管理和内部审计工作。认真做好新年度团体会员和个人会员会费收缴工作，为协会开展各项工作提供更加有力的资金保证。



## 协会陈式太极拳表演队在区第四届非物质文化遗产展现中大展风采



▲展现现场

2月13日晚，正值农历正月十二。18名身穿白色太极服的区武术协会陈式太极拳表演队队员登上区第四届非物质文化遗产展现大会舞台，向观众展现了他们精心排练的陈式太极拳，引来了一阵又一阵热烈的掌声。此时此刻，台下的观众不会知道，短短6分钟成功表演的背后，凝聚着他们多少的努力和汗水！

这支表演队来自区武术协会南江公园晨练点。他们年龄悬殊，最小的38岁，最大的72岁；身份不同，有的是退休老人，有的还在企业管理人员、法官、律师、会计等岗位上打拚。他们之间虽然拳龄有长短，功夫有高低，性格有差异，但是，对陈式太极拳的热爱，把他们紧密联结在了一起，在日复一日的习武过程中，相识相知，学会了拳

艺，结下了友谊。

去年12月初，协会根据区体育局指示，决定组队参加区第四届非物质文化遗产展现。虽然没有集体表演经验，但是，为了扩大陈式太极拳这个非物质文化遗产在全区的影响，队员们毫不犹豫地接受了这个艰巨的任务。

在两个多月时间里，大家以高涨的热情，积极的态度，投入到紧张而又枯燥的排练中。时值寒冷的冬季，但只要队里一个电话，一条短信，队员们就会克服天气、交通、工作等实际困难，放弃春节走亲访友的机会，坚持参加集体排练。协会领导经常在百忙中挤出时间亲临排练现场指导，更是给队员们以极大的精神鼓舞。在这个临时组成的集体里，大家齐心协力，克服困难，不厌其

烦，力求精彩，哪怕反复更改动作、队形，也没有人发半句牢骚。集体表演的难度很大，难就难在动作整齐统一。为了取得好的表演效果，队员们服从导演安排，反复排练，有时练得汗流浹背，也一个个乐此不疲。

展现那天，刚下过大雪不久，背阴的地方还积着厚厚的白雪，朔风凛冽，寒气逼人，对队员们是一个严峻的考验。宽广的文化广场上，大家顶着刺骨的寒风，身着单薄的演出服，个个精神抖擞，热情高涨。下午，开始彩排，许勇会长、夏国荣秘书长等领导亲临现场，为大家助力鼓劲，其他教学点的拳友们也主动赶来为大家当后勤。特别是许会长从彩排到演出全程陪同，和大家一起吃快餐，反复勉励大家克服不自信

的畏难情绪，以自然、放松的心态，发挥正常的水平。

展现成功了，队员们兴高采烈地聚集在一起，在为自己的付出和表演超乎预期的成功而感到欣慰的同时，也深深感悟到，这一次参加演出，还有许多无形的收获，它已经超越单纯的肢体动作，达到了一个认识自我，增强自信，克己利人、和谐共生的崭新层面。

这样的武德，这样的精神内涵，正是协会领导所一再倡导的，是每一个习武之人应该大力弘扬的。因为它能为我们待人处事、开展各项工作积聚无穷的正能量。

英姿

### 陈式太极拳八大特点

- 大脑支配下的意气运动；
- 身肢放长的弹性运动；
- 顺逆缠丝的螺旋运动；
- 立身中正、上下相随的虚实运动；
- 腰脊带头、内外相合的节节贯串运动；
- 连不断、滔滔不绝的一气呵成运动；
- 从柔到刚、从刚到柔的刚柔相济运动；
- 从慢到快、从快到慢的快慢相间运动。

摘自《陈式太极拳》  
(人民体育出版社) 出版



协会陈式太极拳表演队在排练中

- 心静身正，以意运动；开合虚实，呼吸自然；轻灵圆转，中气贯足；
- 缠绕运动，舒畅经络；上下相随，内外相合；着着贯串，势势相承；
- 虚领顶劲，气沉丹田；含胸拔背，沉肩坠肘；运柔成刚，刚柔相济；
- 先慢后快，快而复慢；窜奔跳跃，忽上忽下；刚柔俱泯，一片神行；
- 培养本元，勤学苦练。

摘自《陈式太极拳》  
(人民体育出版社) 出版

### 陈式太极拳的要领



## 虎爪山上不老松

记90高龄的武术健将韩长兴老师



▲韩长兴老师在练习太极拳 摄影杨贤兴

义桥镇虎爪山，又称傅家山，欧罗湾山。山上树木葱郁，秀竹青翠，风景十分秀丽。山顶，有一座始建于宋代的古刹罗峰寺。从山脚到罗峰寺100余米，815步台阶。

一般人一口气登上山顶，也难免气喘吁吁。但一位耄耋老人一登就是15个年头。这位老人，就是年已9旬的武术健将韩长兴老师。

韩老师出生在义桥镇河西村一个贫苦农民家庭。年轻时，正值抗日战争时期，曾多次被侵华日军士兵残酷殴打，有几次差点丢掉性命。至今，头部还有伤疤，并留下双耳失聪等后遗症。1987年，已经62岁的韩老师在杭州印刷厂工作期间，患上胆结石、痛风等多种疾病，身体十分虚弱。在朋友启发下，前往杭州城隍山武术教练站学习杨式太极拳，从此走上武术健身的道路。通过长期坚持练习，熟练掌握了太极拳、剑、

刀等多种武术技艺。在身体上，有的疾病彻底消失了，有的逐渐减轻了，比过去结实、硬朗了许多，韩老师深深尝到了武术健身的甜头。

1999年，74岁的韩老师看上虎爪山这块风水宝地，每天登上山顶，在罗峰寺前练习武艺。周边的居民被他的武艺和精神感染，纷纷加入练武行列，成了他的学生。就这样，10多年来，韩老师除大雨大雪外，几乎天天登



▲韩长兴老师在带领学生们练习太极拳 摄影杨贤兴

上山顶，教学生们练习武艺。每天早上5点半到7点半，先后有3批人上山练武。上午11点半到下午1点，还有一批。有人说韩老师的学生有100多，有人说有好几百，具体有多少，韩老师自己也说不清楚。至今，每天尚有三、四十名学生跟着他练武。韩老师教武十分认真，也十分耐心，真心诚意地对待学生们，恨不得将自己的武艺全部传授给大家。他还

带着学生们，先后13次参加区老年人运动会，取得了较好的成绩。

韩老师的学生们通过长期坚持练武，身体状况普遍比以前大有改进。学生吴小娣35岁前，曾患有胃病、咳血、乏力等多种症状，自从跟韩老师练武12年来，感觉到一身轻松，人也精神了很多。好多学生参加镇政府组织的登寺塢岭山顶活动，500多米高的山，一般人要1个多小时才能登上，可他们18—21分钟就能到达，多次获得奖状和奖金。他们无不感慨地说：“这都是跟着韩老师坚持长期练武的结果。”并表示，还要继续坚持练下去。

据韩老师的好友黄亦康介绍：去年10月23日（农历九月十九日），罗峰寺做法事，韩老师自告奋勇义务为寺里挑水。每担水100多斤，要从山北一个叫田螺汪的小水潭去挑，需登53级台阶，韩老师一连挑了3担，众人见了，无不“喷

喷”称奇。如今，韩老师依然每天早上5点多钟醒来，做一阵按摩活动后起床，骑着28吋剑牌自行车，精神抖擞、风风火火地奔波在河西村与虎爪山之间。

韩老师本是一位平凡的老人，没有豪言壮语，也没有惊天动地的壮举。但通过数十年如一日坚持练武，坚持传播武术健身的理念，坚持教授武术，以自己的行动和形象，成了义桥镇众所周知、众所敬仰、众所学习效仿的健康老人。

这真是：一生坎坷路匆匆，晚年习武显奇功。教武育人美名扬：虎爪山上不老松。

傅华生 干仲仪



▲90高龄的韩长兴老师能举起28吋剑牌自行车 摄影杨贤兴

武术研究

## 太极拳练习“十字诀”

承福祥

“松”字诀。松是练太极拳之首要。松是松开，把骨架松开；松是松长，把筋腱松长；松是松展，把肌肉松展放开。在练太极拳走架时，三分意念用在外形体态拳架上，七分意念专注于体内骨筋肉。“意气君来骨肉臣”，循序渐进地从点到线、从线到面、从面到体，全方位把人体各部位都松开，使身体各部位都都放松到正常健康的功能形态。形不正则气不顺，气不顺则无力。大部分人不认真关心自己的身体，日久天长，骨缝变狭窄，筋腱缩短，肌肉形成板块肩周炎、颈椎病、腰椎间盘突出等运动系统疾病就会产生。“松”的技术，就是用意念指挥骨、筋、肉，使其回到健康功能状态的最佳有效技术，一用就灵。

“轻”字诀。要想松得好，必须从“轻”入手，轻到“一羽不能加，蝇虫不能落”，这样才能把职业力、习惯力全部弃掉。轻中含一个“慢”字，慢才能调动、唤醒人体沉睡细胞、愚钝细胞。

“柔”字诀。练太极拳时，该松的部位松，该紧的部位紧，同时练习，效益殊胜。“松”、“紧”两字诀修炼时要用柔力。“柔”字诀讲的是柔力，钢丝绳、鞭子产生的力就是柔力。人体是一个柔性体，产生的力也是柔力，用好柔力才能掌握人体本性，进入人体本质，才合乎人体之道。练习柔力时，形体走螺旋、波浪式轨迹，不要将柔力理解为不用力。柔力也有大小之别。练柔

力先从小柔力练，用“轻”、“慢”技术把柔力的本质寻找出来，然后从小到大把柔力逐步开发出来。

“活”字诀。“活”是活力的意思。人体的关节本来都是“活”的，为什么会“僵”呢？原因很简单，人们并没有按人体结构的本能去活动，而只是简单进行职业活动、生活活动，这些活动对保持健康来说远远不够。练习太极拳的目的，就是利用太极拳技术，把人体健康功能全方位开发出来。先要用“其根在脚发于腿，主宰于腰，形于手指”、“节节贯穿”、“一动无有不动”之拳理。把膝、股、肩等滚动交结之关节、脊椎等坎叠交结之关节进一步松开，使全身活出弹簧力来。继而祛除疾病，使人体进入健康状态，并往潜能状态方向上开发。



▲承福祥老师在练习太极拳 承福祥提供

“意”字诀。意，是人的意念、意识或想法。“慧能无伎俩，不断百思想”，是禅宗六祖对“意”的感悟。“达摩克利斯西来无一字，全凭心意下功夫”，讲的就是怎样认识意念、应用意念之法。“识”是知识，要应用正确

的意念，“意”是命令，想求健康，“意”就命令你行健康之道。种瓜得瓜，种豆得豆，意识对我们在修炼过程中起的特殊作用，就特别重要了。

“气”字诀。气人人都有，人生三宝精、气、神。气是人的本能属性。太极拳是内炼一口气，外练筋骨皮。掌握了气能的运动，更有利于自身的健康，太极拳是一门炼气的修炼技术，

“行气如九曲珠，无往不利”。（周身大用论）讲：“要遍体气流行，一定继续不能停。”这些气的修炼技术，强调了练太极拳走架时气的运动状态，炼气、认识“和气”，对开发人体生命潜能就非常重要了。

“形”字诀。“形”讲的是形态。太极拳的健康形态口诀是：眉开眼笑展慧中，口含玉液长寿功，虚领顶劲神贯顶，宽胸实腹松胯功，膝似弹簧脚踩绵。这些是我练习太极拳的感受，在健身实践中很管用，体态也越练越美。

“力”字诀。太极拳是练内劲的功夫，也就是练“意、气、形、神、力、法”的总和的功夫。有气才有力，气

炼成、形练正，练内劲才能得正劲。根据外力来源，太极拳设计了“绷、捩、挤、按、采、捌、肘、靠、开、合、提、沉、走、发、化、引”等各种内劲。练习太极内劲，要从意念开始练习，先去掉拙力，建立新的“意、气、形、神、力、法”整体劲力体系，然后从小劲练到大劲。无劲是不能抗敌的。

“法”字诀。太极拳是内学，是生“慧”的技术。太极拳的运动方法是伤力、不伤气、不伤人的一种最好的合乎人体生命健康程序的运动方法，特别是太极拳的“意念造形”、“精神假借”、“劲力相争”等“法”，更是妙不可言。

“神”字诀。天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神。“神”是人体生命高层功能现象，是人的无价之宝。劲练得再好，也只能产生六分力，而神能产生十分之力。要想神归其位得到安宁、快乐吉祥，只有用无中生有之法，在平淡、甚至不如意的现实中找寻快乐才能获得。抓住时机练神，则事半功倍。

太极拳好，能登大雅之堂。太极拳美，其理论更美。太极拳妙，能治疗顽疾，使我们获得健康，强身健体，开发人体潜能、使人童颜长寿。

（作者系协会常务理事）