

净土寺塔广场刮起“武林风”

□ 记者 翟甜甜

每天凌晨6点,净土寺塔广场东南角上,陈宜敏身着太极运动服,时而旋转腰脊,时而翻掌拨云,一招一式如行云流水,令路过的市民忍不住叫好:“真好看!有机会我们也来学习!”

等他一套拳打完,在一旁学习的学员立即围上来叫“陈师傅”。陈宜敏微微点头,示意大家一起练习,并适时进行指点。直至8点左右,围着他向他请教的人才慢慢散去。

在高邮业余武术圈子里,陈宜敏是个响当当的人物。由他牵头成立并任社长的“净土拳社”是扬州各县市中唯一一家获得过扬州武术协会授旗的拳社。有人说他武艺高超、有教无类;也有人笑他傻,将辛苦学来的武艺对所有人都无偿地倾囊相授。日前,记者来到扬州市武术协会虹桥坊拳友会净土寺分会,听陈宜敏讲述了他的故事。

数学老师的武术梦

陈宜敏本是一名初中数学老师,从事教学工作已有三十多年。与许多人一样,从儿时起,他就有个武术梦,只是他把这一梦想一直深埋在心底。2010年前后,长期的生活工作压力导致他的身体各项指标都亮起了“红灯”,医生建议他加强身体锻炼,改变不良的作息习惯。一次机缘巧合,他结识了一位武术界前辈并拜他为师学习少林洪拳和太极拳。但这位师傅家住上海,每年只能抽出部分时间来高邮指导陈宜敏,所以在大部分时间里,陈宜敏只能通过看录像带自己琢磨一招一式。为了学拳,陈宜敏摒弃了所有不良嗜好,严格遵守作息时间,每天早晨4点起床,风雨无阻,连大年初一也不例外。

习武如同修德,常年习武让陈宜敏觉得自己变得聪明、豁达、身心愉悦。这种愉悦感也是陈宜敏对武术保持浓厚兴趣的原因。如今,他每天早晨坚持打一遍太极拳,打完后整个人好像从里到外被洗涤过一遍。“武术圈子里有句话,‘内家十年不出门,外家三年打死人’。太极拳属于内家拳,内家拳是先练内劲,要练十年后,才懂得其真正的内涵。我这才算入门而已。”陈宜敏谦虚地说。据了解,他已经练拳七年,体重从原来的190多斤降到了现在的150多斤,身体各项指标也趋于正常。认识他的人都说他整个人精气神都不一样了,连走路姿势都有“武林高手”之相。“我去浴室擦背,擦背师傅都问我是做什么工作的,身体状态一点不像50多岁的人。”陈宜敏笑着说。

通过七年学习,目前,陈宜敏已经掌握太极拳、少林洪拳、形意拳、八极拳、八卦掌等十几个拳种的诀窍,还擅长刀枪剑戟等多种兵器,已成为扬州地区业余武术届的行家里

手。前不久,他在扬州市第十五届全民健身体育节武术比赛中获得了金牌。

广场刮起“武林风”

陈宜敏经常在净土寺塔广场的东南角上练拳,时间一久,吸引了越来越多的市民关注,并向他请教。为了满足大家的学习愿望,他早上从6点钟开始,每天教学两个小时,从此净土寺塔广场上刮起了一股“武林风”。

日前,记者观摩了陈宜敏的教习武术过程。只见他身着白衣,双腿微曲,左腿向斜前方轻迈一小步,双手顺势缓缓推出,一套太极拳开始起势。接着,他将野马分鬃、弯弓射虎、白鹤亮翅、手挥琵琶等太极招式,悉数演示一遍,让学员们看得如醉如痴。陈宜敏讲解得全面周到,学员们模仿得细致认真。

记者注意到,陈宜敏的学员大部分是中老年人。“我在练太极拳之前,因腰椎间盘突出压迫神经,两条腿都是麻木的,有时行走都受影响。学练太极拳后,半个月腿就不麻了。同时,睡眠质量也有明显提高,现在每天都精神饱满。”市民小郭说。

“打太极拳还戒了我的麻将瘾呢。”一位姓姚的中年人说,自己原来因为整夜打麻将,不仅腰椎出了问题,还影响到了家庭生活。现在,他不仅告别了麻将桌,家庭生活也更加幸福和谐了。

七年来,陈宜敏教授了上百位弟子,目前保持练拳常态的有近四十人。陈宜敏告诉记者,他传授武艺不收费,因为自己有工作,不需再去挣钱。“师傅传授我武艺时曾说过‘练武就是练德’。能把武艺传给更多人,是一件令人高兴的事情。”陈宜敏说。

武术传承任重道远

为了更好地推广太极拳和太极文化,让更多人参与到这项活动中,陈宜敏和几位志同道合的拳友一起成立了高邮“净土拳社”,并得到了扬州市武术协会的大力支持,成为扬州市武术协会虹桥坊拳友会净土寺分会,这也是目前扬州各县市区中唯一一家获得了扬州武术协会授旗的拳社。在去年举行的徐州首届国际武术大赛中,“净土拳社”学员姚永珍一路太极拳、太极剑舞得行云流水,荣获女子D组陈式太极拳一等奖、D组49式武当太极剑三等奖。



小刘是一名新学员,虽然刚学一个多月,但非常勤奋。“在我们的教习下,有很多像小刘一样的年轻人迷上了太极拳,这项看似专属于老年人的运动正在焕发青春。”陈宜敏说。在他看来,把生活的重压减下来、让浮躁的心绪静下来,是许多现代人爱上太极的最主要原因。他认为练习太极不仅具有强身健体、固本祛病之妙用,而且可以提升修为,需要练习者不断参悟。

陈宜敏时常感觉到传统武术像许多其他非物质文化遗产一样也多少面临着后继无人的窘境。“过去师父传拳有规矩,一定要在四面有墙的院子里,不准被第三双眼看到,而且要在夜里练,保密。过去真功夫难上身,老辈人当宝贝守着。收徒不光看潜质,还得有眼缘、对脾气。”陈宜敏告诉记者,当今社会,传统武术的生存环境发生了变化,合适的传人越来越少,也造成了许多绝技的失传。

“少林十三抓”是几年前陈宜敏从一位张师傅那学来的独门绝技,据说全国的传人不超过3个。陈宜敏曾亲眼看见老拳师婉拒一个颇有名气的拳师上门学艺的情景,事后师傅只说了一句:脾气不投。他说,正因为传承的要求严格,导致很多类似“少林十三抓”等独门绝学面临失传的窘境。

这些年,陈宜敏一直想给自己的一身武艺找个传人,将一些濒临失传的绝技传承下去。他告诉记者,自己收徒首重品德,练拳如做人,终生不能尽;要不怕苦不怕累,有持之以恒的精神;最重要的是对武术要有悟性。

冬病夏治艾灸三大养生穴

提到冬病夏治,人们首先想到的可能是“三伏贴”。其实,中医里符合冬病夏治理论的疗法还有很多,夏季艾灸就是之一。针对不同年龄人群,艾灸的养生穴也不相同,夏天艾灸常见三大养生穴位:

35岁前灸“肺俞”:年轻人户外活动较多,出汗后常常不注意保暖,又贪凉喜食冷饮,很容易感冒。因此,保护肺气非常重要。肺俞穴是肺脏之气出于背部之所,主宰全身在表之卫气,固护人体正气不受外邪侵犯。其位于人体第三胸椎棘突下,左右旁开

1.5寸。灸法操作:施灸频率不定,感到身体不适,或即将感冒,或进食冷饮后均可施灸,温度以施灸部位有明显灼热感且能够忍受为度;中医有“随年壮灸”的说法,即在农历生日当天灸,小儿可灸5分钟左右,青年灸15分钟左右;转季灸,即每月灸两次,分别在节气更替的前1~2天施灸。

35~60岁灸“足三里”:人到中年,生活稳定,家庭和谐,应酬繁多,思虑过度,运动不足,最易伤脾胃。脾胃损伤,不能充分运化水谷精微,水湿聚于中焦,容易生痰湿,致肥胖及

并发高血脂症、脂肪肝等。灸“足三里”能调养消化系统,使之功能旺盛,吸收营养,排除糟粕,对全身各系统都有强壮作用。足三里穴位于小腿前外侧外膝眼下3寸,胫骨旁开一横指处。艾灸方法同肺俞穴,贵在坚持,因此古人有“若要安,三里不曾干”的说法。

60岁后灸“关元”:步入老年,肾气渐疲,元气渐亏,会出现腰膝酸痛、夜尿频多、健忘失眠、不耐疲劳、视力减退、听力衰减、脱发白发等肾虚症状。《医经理解》记载:“关元,在脐下3寸,男子藏精,女子蓄血之处。人生之关要,真元之所存也。”该穴具有培元固本、补益下焦之功,凡元气亏损均可使用。关元穴位于下腹部,前正中线上,肚脐下3寸处。艾灸方法同肺俞穴,最佳频率为1日1次,贵在坚持。

冬病夏治,尤其是夏季艾灸适用于中老年人、儿童以及各类亚健康人群。适宜病种包括呼吸系统疾病,如哮喘、过敏性鼻炎、支气管炎、慢性咽喉炎、反复呼吸道感染、肺气肿等;消化系统疾病,如慢性胃炎、功能性消化不良、消化性溃疡、慢性结肠炎等;风湿骨伤类疾病,如类风湿性关节炎、风湿性关节炎、强直性脊柱炎等病,以及肩周炎、颈椎病、腰肌劳损等属于中医“痹症”范畴,以受寒疼痛加重为特点的一类疾病;泌尿生殖系统疾病,主要包括虚、寒性的痛经,慢性盆腔炎,遗尿症,夜尿症等。

竹蔗茅根饮夏至消暑气

6月21日是夏至,为一年中日照最长的一天,也是中医养生论中非常重要的节气。此时,阳气增长到极致,而阴气才刚刚萌发,我国大部分地区日照充足,气温较高。夏至时,人的身体由于气血外张,脾胃机能相对减弱,饮食应以清淡、容易消化为主,避免大鱼大肉或高汤大补,以起到调理胃气、保养精气的作用。同时,人们还应适当进食具有清热、解暑、养阴功效的食物,以适应自然气候的变化。此次,为大家介绍两款夏至保健汤品。

竹蔗茅根饮。做法:鲜白茅根100克,竹蔗200克,将竹蔗切碎略捣,加入鲜白茅根,加水适量,煎沸去渣饮用。功效:清热生津、止咳止呕。可用于夏季保健或作为消暑凉茶饮用,也适合肺热咳嗽、咳痰黄稠、胃热呕吐的患者饮用。

茅根粥。鲜白茅根150克,粳米50克,冰糖

适量。取鲜茅根择净,切碎后煎煮取汁,去渣,入粳米煮至粥快熟时,加入冰糖再煮4~5分钟即可。功效:清热祛湿、凉血止血,适合伴有水肿、小便不利、尿血等症状的人群食用。

白茅根又称兰根、茹根、地节根、甜草根等,《本草图经》记载白茅根“其根至洁白,亦甚甘美,六月采根用”,适于夏季食疗,是南方清热、养阴、生津的常用药食两用之品。白茅根性味甘、寒,归肺、胃、心、膀胱经,有清热生津、凉血止血、利尿通淋的功效,常用于治疗热病烦渴、胃热呕逆等症,或者火毒内盛所致的吐血流鼻血、小便淋沥涩痛等症。

白茅根单品还可治疗多种病症,如治鼻出血不止,取茅根研成末,用米汤送服;治肺热气喘,用生茅根一把,切细,加水两碗,煮成一碗,饭后温服,有良效。

(本版文章除署名外均摘自人民网)

