



◀陈本兆
在表演苗拳。

肖丁勤

“我愿意接受武门规矩,保证勤学苦练,遵循武训武德,做到忍让为礼,听从师傅教诲,弘扬民族武术。”7月22日,城步苗族自治县兰蓉乡水源村苗拳第六代传承人陈本兆家,正在进行传统的拜师收徒仪式,来自广东佛山的咏春少年杨焕楚正式成为苗拳弟子。

打虎驱匪,陈家“把式”威名震

水源村是城步巫傩文化发源地,也是城步苗拳发源地,该自然村200余人,许多是习武之人。北有河北沧州,南有广东佛山,是我国著名武术之乡。自清初开始,陈家“把式”威振周边数县,城步大多数人都听说过不少传说。

说起祖辈的厉害,现年63岁的陈本兆介绍:“清朝时候,兰蓉黔峰山聚集一窝土匪,为

首的岩氏七兄弟称霸王里。陈家先祖陈作发被迫前往峨眉山习武十年,学成返乡后率领家族男丁赶跑匪徒,终还乡村清静。作发老人常佩120斤关公大刀用作防身,只身一人在青云村击毙猛虎一只,此事乡人尽知,可惜这把大刀没有保存下来。”

陈本兆所言非虚,关于陈家“把式”,县志人物篇也有明文记载。



拜师。



苗拳招式——立地顶天。

隐居竹林,故事仍江湖流传

作为第六代苗拳传承人,陈本兆6岁跟随父辈习武,练就深厚拳艺,每日清晨5时多起床,洒扫庭院,然后练功一个小时,数十年寒来暑往从不间断。陈本兆年届六旬,身材不高,不到1.65米,矮小精瘦,举止文雅,从外表看不出是武林高手,但其精神矍铄,双目如电,瘦小身板早已是钢筋铁骨。

武能健身,文可养性,文武双修,方能称为大师。陈本兆位于大山深处翠竹掩映的百年木屋,透出浓浓书画气息,廊柱及木壁贴满了篆、隶、草、行、楷等各式书法作品和素描水彩画。与人交谈,更多谈及的是山歌楹联诗词及民俗文化。“斯是陋室,唯吾德馨”,堂屋门楣上挂有其五十

岁生日时书写的“当今何谈筑高楼,惟有破屋栖吾身”句子,显示出陈本兆一辈子甘于平淡、低调的“隐士”性情。

在采访中,陈本兆总是回避他的武林“江湖”,我们还是从旁人中得知其往事点滴。上世纪八十年代,陈本兆是电影放映员,经常协助县城电影院在窗口检票。有一天来了一伙街头流氓,只买了一张票,却想一伙十余人混进影院。陈本兆当即制止,当中一人拔出匕首朝他刺来。陈本兆以迅雷不及掩耳之势反手扣住那人,将行刺之人扭送到保卫科,整个过程只有几秒钟,那小流氓还来不及看清陈本兆的面孔。在武冈出差,陈本兆还空手制服几个持刀歹徒,围观群众拍手称赞。

苗拳源自少林,期待传承发展

在几十年的武术生涯中,陈本兆潜心研习祖辈流传下来的功法套路,并虚心汲取各家流派之长,将城步苗拳进一步发扬光大。他说,城步苗拳源远流长,发源于少林派系的黑虎教,经陈氏历代先祖不断完善,于清初基本形成苗拳体系。

苗拳特点是手法快,步伐稳,手法多,腿法少,拳型古老,拳架紧凑,动作弧度小,有“堂屋里可练功,桌子上可打拳”之称,动作朴实,以短制长,套路精致,架势清晰,出击有力,注重实战,一招致敌。苗拳讲究基本功,桩法有坐桩、箭桩、丁字桩、玄桩、弓桩、马步桩、扫堂腿桩,要诀有“练拳先练桩,打拳不晃荡,拳到眼到快如风”等。拳术套路有岩

鹰抓鸡拳、老虎背猪拳、黑虎掏心拳、猛虎下山拳、引蛇出洞拳;器械套路有黄牛摆尾棍、野猪造毛棍、姜公背剑棍、古树盘根棍;镗钯类有太子打猎、苗王敬酒;此外还有铁尺、铜钏、火流星、双刀、大刀等。

城步苗拳现已被国家体育总局列入非物质文化遗产保护和推广项目。谈及苗拳发展,陈本兆有些担心:“苗拳是苗族文化的重要组成部分,跟所有的非遗项目一样,苗拳也面临着青黄不接、传承断层现象,会者基本上是40岁以上的中老年人,年轻一代会的甚少”。他希望,县相关部门大力推进苗拳进学校,争取列入中小学体育教学内容,让学生乐学好学,让城步苗拳发扬光大。

北塔区招募青少年志愿者进行交通劝导行动 一群“红马甲”志愿服务忙



交通协警带着志愿者进行文明交通劝导。

伍洁摄



青少年志愿者在斑马线位置劝导行人文明通行。

伍洁摄

记者 伍洁 实习生 李金丽

“阿姨,现在信号灯是红灯,请在人行道上稍等片刻,等绿灯亮了您再过斑马线。”8月1日上午,在北塔区江北广场十字路口两侧的信号灯附近,身着红马甲的青少年志愿者正在进行交通劝导,督促过路者文明通行。

为推进全国文明城市创建工作,加快北塔区365志愿者服务联盟建设,8月1日,北塔区启动“党建带团建,激发青春正能量”暑假志愿服务系列活动。该区招募中小學生及大学生志愿者100余名,由区直部门党员志愿者带队,分别到北塔区的交通要道进行交通劝导行动。每周一、三、五上午8时至10时,下午5时至7时,该区安排4名党员和16名青年志愿者轮流开展文明交通劝导活动。

市景文中学高一学生马乐和班上两名同学报名参加志愿服务活动。“暑假在家空闲时间较多,报名体验一下志愿服务活动,为文明城市创建出份力。”马乐说出报名的初衷。在活动现场,最小的志愿者黄琪今年才10岁,由母亲郑女士报的名。“我是想让孩子体验生活,学会感恩,磨炼孩子的意志。”郑女士表示会陪儿子全程参与活动。

据了解,北塔区暑假志愿服务系列活动将持续一个月,开展交通小贴士、爱心小天使、文明小卫士、文化小学士等系列活动。

创建全国文明城市