

结缘太极 痴迷练拳二十余载

昌乐李建文志在推广普及太极拳

体育人间

“太极拳，是拳法套路，更是文化载体，可以使人修身养性。希望身边能有更多年轻人接触太极拳。”李建文痴迷太极拳已有22年了，被问及原因，他说：“我也解释不清楚，没有刻意，没有目的，但这就是太极拳的魅力。”

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 付东升

下班回家填饱肚子就跑去学拳

李建文的一天通常开始于早上6时，站桩、练拳，然后吃早饭，之后再根据日程安排进行一天的活动。到了晚上，如果没有什么要紧的事情，他一定会在19时以后到昌乐县法治文化广场练上两个小时的太极拳，这样的生活作息规律李建文坚持了二十余年。

李建文，1978年出生于昌乐县鄌鄌镇沙沟村，18岁到部队服役，从小有些武术功底的他，在部队里练就了一身散打、擒拿绝技。在部队期间，一次训练中李建文腰部意外受伤，从部队退役后，腰伤一直困扰着他。于是他就想通过锻炼来缓解一下腰伤。“记得是在22岁那年，在昌乐县城的一处公园里，我看到一些老人在练二十四式太极拳，感觉特别酷，一下子

就喜欢上了。”李建文说。

从那以后，怀揣着对太极拳的向往，李建文闲暇时间就会步行到公园、广场，站在练拳队伍的最后一排，跟着带老师，像模像样地比划太极拳。后来，李建文几乎每天下班都会赶去跟着老师学拳。“那几年的工作比较轻松，下班后回家，匆忙填饱肚子，就跑去学拳。”李建文告诉记者，多年来，他得到了张洪禄、李英海、牛学云、孙爱文等太极拳老师的指点。李建文回忆说：“有一次跟着张洪禄老师学一套拳法，师徒俩从晚上学到凌晨，两人竟浑然不知。”

志在推广，将所学技艺倾囊相授

李建文目前在昌乐县一家安保公司工作，习练太极拳多年之后，他开始参加比赛。从2010年开始，他连续参加了多届泰山国际太极拳赛、山东省全民健身运动会太极拳比赛、潍坊武术文化节太极拳比赛，获得二十多个各类奖项。期间，李建文跟着老师系统学习了太极拳各种竞赛套路以及太极剑、棍、扇和健身气功，拓宽了习练太极拳的思路和层次。

李建文习拳多年，充分认识到了太极拳在弘扬中华民族传统文化中的独特地位和价值，感受到了太极文化在民族文化中的独特魅力，他深知不光自己要练好，还要自觉承担起传承的责任。现在，李建文除了自己练太极拳，还

积极传播教授太极拳。他希望通过自己的力量，带动更多人认识、学习太极拳。

“学拳先学做人”是李建文的座右铭。“太极拳运动发展的真正希望是年轻人，需要更多的人继承和发扬，仅靠我们这些中老年人是谈不上发展的。”李建文深有感触地说，他目前正在发现培养一些青少年接触太极拳。现在，每天晚上都有很多爱好者到广场跟着李建文学拳，他把自己所学的陈氏太极拳小架的基本拳法、拳理和陈氏太极拳小架拳、械及推手等一招一式，倾囊相授。

李建文说，今后他要更加努力地太极拳传承下去，为推广普及太极拳作出更大贡献。

李建文在练习太极拳。



『善扑功大师』沙荣生

□沙学周



沙荣生正在教授弟子习武。

1940年，家父沙荣生出生于青州古城南营街。家父童年时代被祖父送入私塾学习。他后来不断向我们讲述习武之人要“猝然临之而不惊，无故加之而不怒，此其所挟持者甚大，而其志甚远也”，就是当年他在私塾学习的部分内容。

家父七八岁时，拜师益都县著名武术家王长荣。王长荣武艺超群，精通十路查拳、十路弹腿、少林拳、罗汉拳、单刀进枪等拳械。父亲学习非常刻苦，几年的光景，已经练得身手敏捷，在城里成了“孩子王”。

1956年，益都县体委为备战1958年昌潍地区武术摔跤比赛，聘请北京城原清末善扑营布库（又称御林军御跤队跤手）张厚明为摔跤教练，王长荣为武术教练，组成益都县武术摔跤队，家父因为优秀的体质与过人的胆识，被选入摔跤队，跟随张厚明大师学习中国式摔跤。

武术界有一句俗语“三年把式当年跤”，意思就是先学习三年武术，再学习一年摔跤，就能具有相当水平的实战技能。在张厚明大师的悉心指导下，家父得到真传，竞技水平突飞猛进。

张厚明所传善扑功是满族布库、蒙古族搏克、汉族相扑及回族摔跤多民族武术技融合的精华。首先其攻防技击特征明显，其次强调内外兼修，强身健体。最重要的一点在于传承有序，体系完备。

家父得到善扑功真传，在1958年获得昌潍地区摔跤冠军，同年获山东省摔跤第五名，获

舒同先生亲笔题写的奖状，并进入昌潍地区摔跤队，开启专业生涯。1960年，昌潍地区摔跤队解散，家父被分配到寿光羊口发电厂，后来被安置到青州水泵厂从事喷漆工作。

家父浓眉大眼，身材挺拔，青年时的照片颇有法国影星阿兰·德隆的帅气与风骨。他的善扑功潇洒自如，高难度动作做起来如行云流水。我在幼年时期就在他的严格要求下训练善扑功和查拳、少林拳等技法。

家父堪称“武痴”，家中武术杂志一摞接着一摞，吃饭时都在压腿，而且他勤奋好学，悟性惊人，八极拳、甲组剑术、少林炮拳、少林十八手等拳术，都是他根据武术典籍自学而来，并融会贯通。

家父最大的长处在于不固步自封，在我初中毕业后，他就送我到河南陈家沟学习陈氏太极拳。在我回来之后，又先后送我和弟弟到益都卫校学医，“不为良将，当为良医”是他对我们这些后辈的期许。

我对父亲的敬畏，是不能用语言表达的，后来我投资拍摄的电影《一代跤王》就是对他的致敬！



沙大使讲武林