

东南商报

问道·闻道·论道·传道

2015年5月3日 星期日
乙未年三月十五

周日
读奉



今日多云，西北到北风
3级，17℃~26℃

详见06版

今日8版 总第5023期
国内统一刊号:CN33-0091
宁波日报报业集团主管主办
新闻热线 **87270000**
1386780000

编辑:朱忠诚



宁波市省级非遗项目内家拳代表性传承人夏宝峰 让重振四明内家拳的梦想成真

圆梦 | 人物志 行进宁波 精彩故事

“据说每个男人心中都有一个武侠梦，多数人也就想梦而已。”夏宝峰轻轻地捋了捋他别具特色又特别有男人味的山羊胡子，“我很幸运，是少数将梦想做成事业的人。”

夏宝峰出生武学世家，7岁开始就跟随父亲练武。他的爷爷夏明土在当地颇有名望，夏家祖上有一位太公得到四明内家拳松溪派第四代集大成者夏枝溪的真传后，隐居到奉化剡源村。习武的传统由此代代相传，到夏明土时已经是第十一代传人了。

从小他就听着爷爷的传奇故事长大，耳濡目染之下，一心想成为行走江湖行侠仗义

的一代大侠。十几岁的时候，因为怕他和同龄人打架，家人就阻止他再练武，但夏宝峰对武术的热爱已经让他难以停下脚步。父亲不教，他就偷偷地跟在后面练，要么就跟家里的其他长辈比划比划。好在还有个开明的奶奶，在她的指点下，夏宝峰的武功突飞猛进。

功夫长了，架却越打越少。十五六岁时，他有次骑着自行车经过田野，两群人正在打群架。他有点兴奋，想过去看看，“主持公道”。谁知两帮人看到他吓得四散而去，因为他们都怕夏宝峰是来帮对方的。夏宝峰有点扫兴，跨上车接着赶路。骑着骑着却突然想明白了，不出手就解决一场纷争，这不是最好的方式？学武重在武德，目的不是能劈开几块砖让大家喝彩，或是打赢几个人让大家都怕，而是强身健体、保护自己，保护善，让恶有所忌惮。所以，不出手要比出手强。

之后，夏宝峰又得到高人指点。有一次和

远房亲戚切磋武艺，那位亲戚是特种部队的，退伍回来后就开了一家武馆。他告诉宝峰学武术不在于把所有的功夫都拿来练，最重要的是把武术归类，化繁为简。亲戚的一番话让夏宝峰顿时开了窍，他重新拾起爷爷留下的拳谱，没日没夜地开始揣摩，终于悟出了拳谱里的精髓，原来人出生到死亡，都有其本能动作，而爷爷在拳谱中早已用“十二成一”概括了。

除了修炼自身外，夏宝峰还希望把内家拳发扬光大。经过几代人的努力，如今内家拳已经是省级非遗项目，夏宝峰也成为宁波市省级非遗项目内家拳代表性传承人。在宁波，光是上门学武的师生就有3000多名。内家拳标准教材也在编写当中，昔日的家传绝学，正渐渐走向国际化，标准化，规范化。

“我相信，四明内家拳的重新振兴，会是在我们这一代！”夏宝峰自信满满。

记者 王鹏 文/摄

红旗数学

释放思维能量 成就家庭梦想

TEL/0574-87162527/87162526

红旗数学

做题快

中高考数学成绩 如何从46分提高到113分？

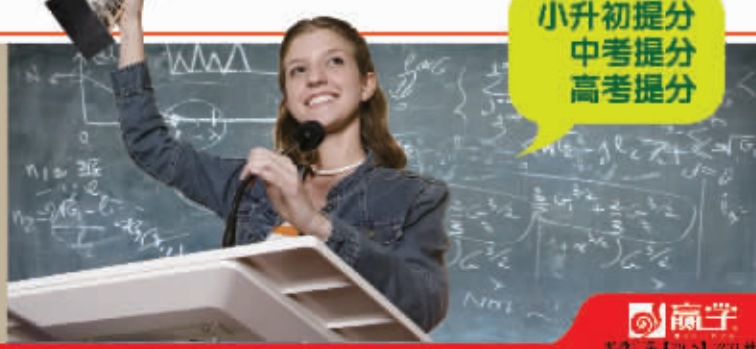
我们的职责

帮助学生将自己的智慧变为工具，并且在他丧失信心，认为自己不会再有进步的时候，帮助他度过这些怀疑自我的时刻！

华茂外国语学校沈同学从46分提高到113分的经历

报班前:二模成绩46/150分，文科生，程度中等偏下，上探能听懂，自己做题困难，孩子母亲报班时主要是想让孩子分数提上去，比较着急，虽然来报名晚了一些，但想想总比不报好。

赢学数理化:孩子的领悟能力还是比较快的，虽然二模没有考好，但接受能力比较好，高考数学113/150分，考入集美大学，孩子家长非常高兴，后随当初应该再早一些把孩子送过来。



小升初提分
中考提分
高考提分

红旗数学