



78岁的严春芳在家里展示“独门功夫”。



严春芳在踢腿练功。

功夫奶奶



63岁开始学武术，一年才练全武术基本动作，三年才学成少林力拳，此后多年熟练掌握了10多个武术套路和3套棍棒。78岁的严春芳是一个传奇式的“功夫奶奶”，她不仅自己坚持习武，还带了一群徒弟，组建了中老年武术队。她是宁波市一级武术教练，浙江省涉外武术二级教练，中国武术段位五段，中国武术协会会员。7月，她和弟子在2015年第十届浙江省国际传统武术比赛中收获了54块金牌和两个金杯，这已经不是她和弟子第一次在武术比赛中获得佳绩了。

严春芳现在住在横街镇上，她习惯早睡早起，每天早上3点起床，晚上7点多睡觉，偶尔，她会熬夜看看相关的书籍。上午和下午教弟子们习武。鄞州区横街镇凤凰谷旁边的小公园是距离严春芳家最近的一处习武授课点，早上5点多，弟子们陆续从各地赶到这里和老师一起练习棍棒和拳法，练习一直到9点。

严春芳习武的初衷是为了强身健体，她的弟子多是中老年人，只要你愿意学，她来者不拒，她鼓励弟子们循序渐进地坚持练习。在严春芳这里，你不必担心独学无友，一群人一起练习也能够促进你坚持下去。62岁的陈志川从2013年开始跟随严春芳习武，他说这些年来他感到自己体质比以前提高了很多。除了实实在在地感受到身体状况的改善外，弟子们还能感受到习武的乐趣，严春芳常常带领弟子参加各类武术交流活动，比赛取得的成绩也是坚持的动力。

现在是暑期，孩子们都放假了，严春芳首次收了四名小弟子，这些10来岁的孩子很崇拜功夫奶奶。小弟子朱企悦虽然才学习了一个月，但是已经能够打一套有模有样的拳路了，她说：“武术能够强身健体锻炼人的意志，我要跟着奶奶坚持练习下去。”

长期习武，也让严春芳自身受益，她精力充沛，除了在授课时和弟子一起练习外，每天早晚她自己在家里也要练习拉腿、站立等基本功。她说：“只要身体许可，我会一直教下去，让更多的人感受到习武的乐趣与好处。”

记者 陈爱红/文
记者 王鹏/摄



严春芳在家里整理武术教学资料。



比赛中收获的金牌吸引孩子的目光。



烈日下严春芳手把手教弟子们习武。