



吴锡伟和联创号  
在比赛中。  
(图片由被访者提供)

# 吴锡伟： 宁波帆船运动长风破浪会有时

随着中国航海日落户宁波，“新丝路”全国帆船邀请赛等赛事连续2年在宁波举行，帆船运动正迅速地进入宁波平民百姓的视野。

宁波帆船运动开展的历史和现状如何？未来，会有怎样的发展？记者采访了我市民间资深的帆船运动爱好者、大帆船“宁波号”的领队吴锡伟。

记者 汤丹文

## 十年前爱上帆船运动

吴锡伟可以说是宁波民间从事帆船运动的第一人。

十多年前，作为宁波业余网坛的顶尖高手，吴锡伟一连拿了2003年至2005年三年市业余网球的冠军。或许是高处不胜寒，也因为多年近乎职业的网球运动生涯让他的双膝半月板严重撕裂，使他转寻其他适合自己的户外运动。

2006年，吴锡伟遇到了中国帆船运动的领军人物、中国第一个环球航行的帆船高手魏军。魏军是厦门顽石航海俱乐部的灵魂人物，他的经历几乎对应着中国的民间帆船发展史，帆船圈内人大多称他“船长”。当年，魏军组织参与了厦门环岛海上独木舟马拉松比赛，吴锡伟在参赛过程中与他交上了朋友，于是“混”到了帆船圈。

其实，吴锡伟从小就对“水”有着异乎寻常的亲近。

“我的老家在鄞州五乡的涵玉村，这个村就是由水中的三个小岛组成。”打小起，吴锡伟的水性就很好，堪称孩子们当中的“浪里白条”。而这种亲水的天生潜质以及从事网球运动打下的良好身体素质基础，让他从事帆船航海运动显得驾轻就熟。

回宁波后，吴锡伟四处寻找开展帆船运动的地方。那时，宁波湾强蛟港的一家公司从日本购买了5条旧的420级帆船，计划打造一个帆船基地。后来因种种原因没有成功，帆船闲置。吴锡伟就把这些帆船搞了过来，自己“玩”上了。

遇到同样爱好帆船运动的老外“约翰”是吴锡伟真正入门大帆船运动的起点。当年，新西兰人约翰在镇海开公司，他拥有一条1974级9米多长的帆船，停在朱家尖的乌石塘，工作之余就会出海航行。吴锡伟就时不时地到约翰那里，帮忙干点帆船维护的杂活，也和约翰一起出海，从中学到了不少东西。

2012年，吴锡伟和从帆船专业队退役的蒋俊华、徐波浪等人一起，创办了宁波东钱湖逸帆航海俱乐部，俱乐部以东钱湖为训练基地。吴锡伟是帆船队的领队，前浙江省帆船队队员蒋俊华是船长兼舵手，船员徐波浪也曾在省队训练十年，是宁波第一批帆船运动员。

## 宁波有了自己的大帆船

成立之初，除了训练、休闲用的小型帆船，宁波并没有像模像样的大帆船。这时，吴锡伟从朋友处得知，本省有一位企业家拥有一只船籍注册为“联创号”的帆船。这艘GRAND SOLEIL46，它以定制高级专业帆船而著称的意大利品牌，有着海上“法拉

利”之称。  
“这个型号的帆船现在在国内只有两条，价值700万元，光是一年的养护费用就得70多万元，原来的船东答应我们做好每年的维护保养，就无偿地给了我们使用。”吴锡伟说。

近几年，除了一部分赛事在当地租船参赛，联创号冠名“东钱湖号”“宁波号”参加了许多国内帆船比赛。而作为一支年轻却又是专业的队伍，逸帆航海俱乐部帆船队获得了2013年的舟山杯亚军；2014年在上海慈善杯、司南杯地赛、万宁到三亚拉力赛中勇夺冠军；2015年，在环海南岛国际大帆船赛场地赛夺得冠军；2016年6月，帆船队参加了在韩国举行的2016年威海-仁川国际帆船拉力赛，完成了“宁波号”的境外处女航，并夺得亚军。这标志着宁波帆船运动在国际比赛中取得了重大突破。

## 宁波帆船运动喜忧参半

“宁波海岸线绵延，有优越的从事帆船运动的条件，希望社会各界能重视和积极参与这项运动，使宁波这个国际化港口城市的体育事业和城市形象更加多姿多彩。”对于宁波帆船运动的未来，吴锡伟对记者作了这样的表述。

吴锡伟告诉记者，帆船运动正式进入中国已有15年，目前，厦门、深圳、青岛、烟台、日照、宁波等地开展着这项运动。而青岛因为举办了奥运会帆船比赛，这几年帆船运动发展迅速，被称为“千帆之城”。厦门帆船运动的主要推动者是大专院校和帆船俱乐部。这一运动在厦门大学生中开展得非常好，厦门市帆船联赛已经有17支队伍参加。而海南作为我国一个四面环海的省份，已经连续五年举办了环海南岛国际大帆船赛。

虽然吴锡伟的帆船队在国内外比赛中的成绩不错，但他认为宁波

帆船运动的普及和其他上述沿海城市相比，还是比较落后。东钱湖逸帆航海俱乐部成立四年，从成立时的五个人发展到现在，也不过二十人左右。“宁波有很好的水域条件，但帆船运动推广、普及和赛事举办却落后于很多沿海城市，特别像青岛这样的城市。”

对此，吴锡伟认为，除了推广不力的原因，宁波帆船运动的落后也可能跟宁波人的运动意识有关。有的人认为，帆船运动“烧钱”，是贵族运动。吴锡伟觉得这个说法有误，“帆船运动绝非贵族运动，不需要太多钱，需要的是时间”。还有一些人觉得，从事帆船运动有风险，“在海上，海风吹，太阳晒，人弄得漆黑也不好。”

记者也了解到，确实有一些人把“帆船”和“游艇”混为一谈。其实，帆船的造价和维护保养成本远低于游艇。帆船运动在西方发达国家的普及率非常高，是一项平民运动，很多普通人家也有一艘帆船。国外一些俱乐部推出小型帆船体验活动，仅需千把元，就可以在几个月内不限次数地接受驾驶帆船的培训。

吴锡伟表示，帆船运动除了具有强健体魄等优点外，还能够让人接触自然、开阔视野，培养国民的海洋意识。“帆船运动广义来说就是航海，它能锻炼人们的身体协调能力、意志力以及胆识。帆船运动需要团队完成，更多地讲究互相协作配合。它能让人们了解气象学、地理、数学等方面的知识，也可以让大家在休息日借助远航放松心情。”

这几年，宁波休闲帆船运动的兴起，也让吴锡伟看到了这项运动的远大前程。他告诉记者，现在，东钱湖、镇海九龙湖、北仑梅山、象山松兰山等地有了休闲帆船的训练与体验基地，宁波帆板帆船协会也即将成立。“帆船运动得从培养青少年开始，我现在定期组织举办免费体验培训，就是想让这项运动尽快进入校园，让它更快走向普通百姓。”

本报记者 姬联锋

## 练习咏春拳老少皆宜

咏春拳是一门中国传统武术，是制止侵袭的技术。与其他中国拳术相比，咏春拳更专注于尽快制服对手，将当事人的损害降至最低。随着2008年由甄子丹主演的电影《叶问》的上映，咏春拳这一入门容易又兼有健身和防身功效的拳术开始流行起来。

据悉，在开学典礼上教学生们练习咏春拳的几名教练来自宁波俊咏堂。俊咏堂的总部在上海，是华东地区首家致力于教授咏春拳艺、传播咏春拳文化的武术文化机构。上海俊咏堂总教练吴俊辉表示，十多年来，俊咏堂始终秉持侠义、仁义、正义之精神，致力于传承发扬咏春拳艺，弘扬传统文化。

2009年，跟随吴俊辉学拳多年的宁海小伙王高飞从上海回到宁波，开办了俊咏堂宁波分馆，这是宁波首家专业的教授咏春拳技艺、传播咏春拳文化的组织，至今已培养了一大批咏春拳学员，其中的精英已经成为在宁波推广咏春拳的中坚力量。如今，俊咏堂的分馆已经开到了慈溪、宁海，咏春拳在宁波落地生根。

日前，记者来到俊咏堂宁波分馆，在这家并不太大的拳馆里，有很多各个年龄段的学员在练习，年龄最小的还在上幼儿园，最大的50余岁。记者在采访中得知，这些人中，有不少是家长带着孩子一起练习。“一开始很多人是送小孩来学，发现成人也可以练，就跟着一起练。有些是家长自己练，发现小孩也可以练之后，就把自家的小孩也带来了。”俊咏堂宁波分馆总教练王高飞介绍说。

练习咏春拳的学员中，有不少是学生，来自镇海中学的王泓熹是其中一位。今年就读高一的王泓熹身体偏瘦，他告诉记者，来练习咏春拳主要是为了强身健体。由于高中学业紧张，王泓熹每周只来这里一两次，平时都是挤时间在学校或者在家里练。“练了两三个月了，感觉体能比以前好了。”王泓熹现在已经喜欢上了咏春拳，每到课间休息时间，他会练几招，被同学誉为“咏春大师”。“高中毕业我要去美国读书，那里的学生大都有自己喜欢的一个特长，学了咏春拳我也可以有个特长，而且咏春拳是中国传统文化的具体化。”王泓熹说。

今年28岁的姚佳在宁波从事交通规划设计方面的工作，他练习咏春拳已经有六年的时间了。2010年，尚在毕业实习期的姚佳发现公司附近新开了一家咏春拳馆，喜爱武术的他便报名学习，一直练到今天。谈起练习咏春拳给自己带来的好处，姚佳滔滔不绝，“那时候我还比较胖，练了一年之后，瘦了5公斤。以前每到冬天手上会生冻疮，练了大概一年后，手上就再也没有生过冻疮。”此外，姚佳认为，练习咏春拳休息的时候可以来自各行各业的朋友聊天沟通，自己的沟通能力增强了，也增加了见识。

## 期待咏春拳走进学校

第十届香港国际武术比赛暨第六届咏春拳世界锦标赛于2015年8月在香港九龙湾国际展览中心举行。师承佛山耀保的俊咏堂派出7人参赛，取得不俗战绩，共斩获13枚金牌。

参加这次比赛的7名选手由上海俊咏堂和宁波俊咏堂共同派出，在小念头、寻桥、标指等套

前不久，在镇海海浦中心学校的开学典礼上，小学生们身着汉服，跟随着舞台上的几名教练一起练起了咏春拳。该校副校长曹金波告诉记者，之所以举行这样传统的开学仪式，是为了让学生继承传统文化，而咏春拳是传统文化的瑰宝，不仅有武术强身健体的功效，还蕴含着武学的精神。此外，咏春拳的动作比较简单，练习起来又有一定的气势，可以给学生带来精神上的鼓舞。

# 咏春拳

## 落地生根在宁波

路比赛以及黏手对抗比赛中，所有参赛选手获得所在级别的第一名。在这次比赛中，俊咏堂宁波分馆共派出3人，获得5枚金牌。

这些年来，除了在武馆教授咏春拳，他们还在积极走进校园，在学生中推广咏春拳。吴俊辉认为，武术进校园更有利于咏春拳的推广。从2013年开始，他们在上海黄浦区6所中小学推广咏春拳。

吴俊辉表示，武术进校园不仅可以帮助他们提高思维能力，做到文武双全。“中国武术拳种很多。咏春拳简单易学，打练结合，非常实用，对场地要求也不高，每年还会有很多关于咏春拳的比赛。所以不少学校把咏春拳作为首选。”吴俊辉说。

几年前，俊咏堂宁波分馆也开始在宁波的几所小学推广咏春拳，不过由于种种原因，现在只剩一所小学保留了咏春拳的教学活动。王高飞表示，一些学校的老师希望很快看到成绩，但咏春拳出成绩比较慢，要想练得很精湛，起码得一二年。

为此，俊咏堂根据儿童、少年的身心发展规律，结合咏春拳简单直接、学练并用、习武修德的特点，专门制定了一门课程——咏春少年，专门针对青少年教授。

## @宁波体育志愿者

# 发现宁波体育之美 民间高手十强揭晓

“发现宁波体育之美——民间有高手”寻访评比活动近日结束。经候选人自荐或他荐、网上公示及投票产生30强，组委会评审复评，最终评选出宁波十大民间高手。他们来自不同行业、项目，有内家拳、羽毛球、拳击、咏春拳、马拉松、舞蹈、围棋、武术等各门派的高手。

王高飞，男，34岁，宁波“俊咏堂”总教练，是上海俊咏堂吴俊辉的嫡传弟子，有丰富的咏春拳执教经验，曾获第六届世界咏春锦标赛世界冠军等荣誉。

包家恩，男，34岁，先后囊括宁波市业余围棋比赛冠军，2009年入围棋杂志《围棋天地》评为全国业余棋手二十强。2006年他创办了“包家恩棋类俱乐

部”，多次带领团队在省内、全国获奖。

杨贤力，男，85岁，在棒术、武术、拳术等方面堪称一绝，其播叉绝活由宁海民间舞狮项目“捉狮子”中演变而来。

张荷仙，93岁，出生于“武术之乡”宁海县力洋镇东园村，张氏武学第八代传人。四岁开始习武，90年来，张荷仙勤练不辍，尤以拳、腿、棍为三绝，人称“功夫奶奶”。

周开准，47岁，曾获浙江省拳击锦标赛冠军。致力于现代拳击文化的发展，在宁波万里学院、诺丁汉大学等校园开设拳击选修课，至今累计已有3000多名大学生参与拳击训练。

胡译文，女，11岁，曾获第二十四届、第二十五届全国体

育舞蹈锦标赛少儿组冠军，第十三届、第十四届全国青少年体育舞蹈锦标赛少儿组冠军等荣誉。

段震利，男，51岁，曾在全国、省级风筝比赛中获10多项第一名，开办风筝讲座和表演20多场，义务担任风筝课外指导老师，为社区学生风筝活动进行指导。

姚妮妮，女，24岁，曾获2011年全国残疾人羽毛球锦标赛季军、2015年全国第九届残疾人运动会羽毛球混双冠军、2016年全国残疾人羽毛球锦标赛女单亚军和混双季军。

夏宝峰，男，41岁，自幼习武，为省级非物质文化遗产“四明内家拳”代表性传承人。现为浙江省武协常务理事，海曙区武协主席，四明内家拳馆馆长。2004年他成立宁波市武术协会四明内家

拳分会，开设四明内家拳馆，公开传授四明内家拳，迄今有近10个国家和地区的武术爱好者，3000多位宁波各界人士，近2万名在校学生学拳。内家拳及其事迹受到《人民日报》和央视《走遍中国》《体育人间》等关注。

谭卿辉，男，33岁，曾获马拉松国家二级运动员证书及鄞州区首届“健身达人”称号。在两届“杭马”男子全程组分获第9名、第14名，还获雪花“勇闯天涯”穿越可西里浙江赛区决赛第一名，宁波山地马拉松团体赛第一名。

本次活动由浙报集团宁波分社、宁波市体育志愿服务总队联合举办。

(通讯员 黄杰)



去年秋天，宁波俊咏堂的学员在天童寺进行户外训练。

(吴俊 摄)