

没有广场舞的年代 几千宁波人 热衷打木兰拳

在和义大道的晨练队伍里，有一支队伍格外引人注目。她们时而徒手打拳，时而用双扇舞动，动作既像武术又像舞蹈，给人如诗如画的感觉——这便是木兰拳。上世纪八十年代发展起来的木兰拳是一项文化与体育、武术与健美、健身与娱乐融合的新型武术健身运动项目，1996年被国家确立为全民健身首推项目。

如果按武侠小说里的套路，“开山立派”越早，掌门功力越深，江湖地位越高。那么63岁的张斌就是宁波木兰拳、扇、剑的“掌门人”。她练拳32年，教拳27年，看着宁波木兰拳从小众健身项目发展为大众喜爱的拳种，也看着木兰拳逐渐被广场舞取代。

A 被木兰拳的艺术魅力所吸引 她一打就是32年

张斌的木兰拳之路，要追溯到上世纪80年代。“我从1986年开始习练木兰拳，引领我进入木兰拳行列的是我的妈妈。”张斌说，木兰拳是由上海民间拳师杨文娣从崆峒派花架拳部分套路中演化创编而来的，从1985年起逐步流入到了宁波，那时由上海杨文娣老师的大弟子卓文健老师来宁波传授，当时整个宁波习练木兰拳仅仅只有几十个人，她的妈妈就是其中一位学员。“1986年，我向妈妈学了第一套卓式木兰拳。在《春江花月夜》的伴奏下，翩翩起舞真是一种陶醉和享受。”木兰拳刚健有力的武术功架和婀娜多姿的优美舞姿深深地吸引了张斌，使她一头扎了进去。

男练太极，女练木兰，是那个年代最时尚的锻炼方式。但在大多数人的心目中，木兰拳属于比较“高雅”的锻炼种类，套路多、动作多。好在，从小喜欢唱歌跳舞的张斌有“童子功”。“我没有接受过专业的培训，但我姐姐13岁考上了杭州黄龙洞戏曲学校，姐姐每次放假回来，就带上10岁的我一起练功，踢腿、劈叉、翻筋斗之类的基本功就是那时候打下的。”张斌说，她妈妈的“二传手”木兰拳很快没法满足她的要求，她想学原汁原味的木兰拳。

上世纪90年代初，张斌踏上了寻师求学之路。去哪里寻师？上公园！“我到上海跑了好几个公园，最后选中了凌洁老师。她从小习练少林拳，功底深厚、年纪轻。于是拜她为师，学了凌式木兰双扇和木兰花架单剑《将军令》。”张斌回忆，当时上海木兰拳有好几个流派，主要有卓文健为代表的卓式、凌洁为代表的凌式、应美凤为代表的应式、施慧鹤为代表的施式。后来，上海大世界木兰拳艺术院集各个流派的精华，推出了一系列中国木兰拳套路。从1992年起，张斌几乎每年都自费到上海大世界木兰拳艺术院参加全国木兰拳套路培训班。随着木兰拳运动逐渐地规范化，国家体育总局武术运动管理中心邀请有关木兰拳专家编写了三套木兰拳、扇、剑作为全国竞赛套路。1996年至2000年，张斌又自费到上海和北京参加全国木兰拳教练员、裁判员培训班。1999年，她被浙江体育运动委员会推荐去上海参加全国木兰拳裁判员培训班。

B 红极一时 木兰拳是上世纪90年代的“广场舞”

从1991年开始，张斌在宁波尝试推广木兰拳，一开始只有江夏公园一个教学点，学员有20几个人。这一运动火了以后，木兰拳的教学点逐渐普及到月湖公园、天一广场、中山广场等地。“那时候，练木兰拳的和现在跳广场舞的一样热闹。”张斌也受到学生的邀请，到宁波各县市区以及杭州、广州等地传授木兰拳。短短几年间，她的学生从几十人发展到几千人。

张斌说，木兰拳以武术、舞蹈、体操的基本功为基础，运用太极拳、气功等养身原理，把武术、舞蹈、体操动作与舞台艺术结合在一起，配有优美的民族乐曲，既能强身健体，又有很强的艺术观赏价值，是中国武术院正式认可的中国武术第130种新拳种。“木兰拳系列包括单扇、单剑、双剑、单圈、双圈、双匕首、武扇、拂尘、花棍等。”她的教学分为两部分，一部分以普及、健身为主，另一部分以竞技为主，也就是组建种子队。宁波木兰拳队在全国可是块响当当的牌子，“从1996年开始，我们就代表宁波队参加全国木兰拳比赛。早几年，宁波木兰拳的水平在全国都能排到前列。”

教学27年来，张斌形成了自己的教学体系。“初学者先徒手后器械，根据先慢后快、先表后里等循序渐进的原则，逐步学会木兰拳的基本要领和动作规律，一般来说分四个阶段。”她说，第一阶段打基础，也就是练基本功，练习木兰拳的腿法、步法、手法、扇法、剑法等；第二阶段是套路学习阶段，先徒手后器械，强调手、眼、身、法、步及精神和呼吸的配合，演练时虚实分明、刚柔并济；第三阶段是配乐练习阶段，要根据乐曲和节奏，掌握乐曲与整套动作的协调配合；第四阶段是演练提高阶段，音乐是木兰拳的“灵魂”，以乐曲引导意念，随着乐曲的轻重缓急来展示动作的柔刚张弛。

C 不受年龄限制 老少皆宜

与广场舞人人都能跳的零门槛不同，木兰拳入门并不容易。“不可能速成，没几个月、几年学下来。”张斌说，木兰拳有其独特的运动韵味与风格，只有行拳中的一招一式符合动作要领，才能打出木兰拳的味道，较好地起到强身健体的功效。“除了‘精、气、神’外，木兰拳的习拳练剑中还讲究‘韵’。”她个人比较喜欢木兰拳里的剑术，“我在10几岁时就练习剑术，剑如白蛇吐信、嘶嘶破风，犹如游龙行走四方，女子舞剑更显英姿飒爽。”

为了更好地发展推广木兰拳，张斌在2014至2016年相继创编了三套木兰拳系列，已在全市广泛推广。之所以编创这三套木兰拳，是因为她在教学工作中发现一些需要改进的问题。“有几个学员向我反映，练木兰拳后出现膝盖疼痛。因为木兰拳有个基本步法坐莲步，这一动作需要直腿下蹲，对膝盖的受力很大，有些老年木兰拳爱好者一时吃不消。”张斌在创编时把这一动作改成歇步下蹲，减轻了下肢膝关节的承受力。另外，在编创十式木兰拳时，她编排了动作的左右式，加强了左右肢体的合理运动，使之更加科学、合理。在三套木兰拳系列中，加入老人形体舞、剑舞的元素，更具有健身作用和观赏性。2014年，宁波在天一广场举行了“棋丰杯”千人十式木兰拳，展示的就是她编的十式木兰拳。

木兰拳在健身养身方面有很多好处，它对人的神经、心血管、呼吸系统等功能有很好的调节和保健作用。张斌说，以健身为目的，木兰拳将永远伴随着她。

记者 庞锦燕



动

2018年9月1日 星期六 广告 责编/乐建中 美编/徐哨 照排/马喜春

高价回收茅台酒

宁波站 (老酒收购) 现场免费 鉴定 评估 变现

本酒业公司因拓展市场需要，特来到宁波地区开展高价回收茅台酒活动，在此敬告广大市民，只要您家中有1958年~2018年各种款式，新的，老的“贵州茅台酒”均可以带到活动现场由我们专业人士为您进行免费鉴定，评估，变现！本次借助贵报公开收购，价格透明，买卖自愿，机会难得！一瓶不嫌少，十箱不嫌多！另收年份较早的高度五粮液，剑南春，郎酒，董酒，虎骨药酒，以及各种洋酒等。老酒本身难以保存，为了避免老酒出现蒸发，少酒，受潮，品相破坏，价值丧失等现象。所以再次提醒各位市民朋友，请您及时清理家中现有的上述老酒进行变现，以免造成不必要的损失和浪费！

收购日期仅限7天、2018年9月1日早上8:00~2018年9月8日中午12:00截止，全天不休。
请大家莫失良机！对于年纪偏大或不便来现场的市民，宁波各区我们提供便车及时免费上门服务，价格不变。

需要上门的市民请拨打公司
免费电话：400 9988 289

(我们会在2小时内安排工作人员上门回收，非卖勿扰)

短信、微信发送至 180 5519 3159

收购地址：宁波市海曙区解放南路188号新园宾馆11楼1103会客室(解放南路与柳汀街交口，平安银行楼下)
地铁1号线：鼓楼站H号出口 地铁2号线：城隍庙站D号出口
公交线路乘坐：3/6/12/30/50/118/305/516/518/363/501/503/527/622/637/804/809/821路到解放南路大梁街口，口腔医院站下，下车即到

500毫升1斤装茅台价格表 (要求标准53度及以上，酒满)

年份	价格
2018年茅台酒	1280元/瓶
2017年茅台酒	1290元/瓶
2016年茅台酒	1300元/瓶
2015年茅台酒	1320元/瓶
2014年茅台酒	1330元/瓶
2013年茅台酒	1350元/瓶
2012年茅台酒	1380元/瓶
2011年茅台酒	1400元/瓶
2010年茅台酒	1500元/瓶
2009年茅台酒	1600元/瓶
2008年茅台酒	1800元/瓶
2007年茅台酒	1900元/瓶
2006年茅台酒	2000元/瓶
2005年茅台酒	2100元/瓶
2004年茅台酒	2200元/瓶
2003年茅台酒	2300元/瓶
2002年茅台酒	2400元/瓶
2001年茅台酒	2500元/瓶
2000年茅台酒	3000元/瓶
1999年茅台酒	3300元/瓶
1998年茅台酒	3500元/瓶
1997年茅台酒	3800元/瓶
1996年茅台酒	4000元/瓶
1995年茅台酒	4500元/瓶
1994年茅台酒	5000元/瓶
1993年茅台酒	5500元/瓶
1992年茅台酒	6000元/瓶
1991年茅台酒	6500元/瓶
1990年茅台酒	7000元/瓶
1989年茅台酒	7500元/瓶
1988年茅台酒	8000元/瓶
1987年茅台酒	9000元/瓶
1986年茅台酒	10000元/瓶
1985年茅台酒	11000元/瓶
1984年茅台酒	12000元/瓶
1983年茅台酒	13000元/瓶
1982年茅台酒	14000元/瓶
1981年茅台酒	15000元/瓶
1980年茅台酒	16000元/瓶
1979年茅台酒	17000元/瓶
1978年茅台酒	18000元/瓶
1977年茅台酒	20000元/瓶
1976年茅台酒	25000元/瓶
1975年茅台酒	30000元/瓶
1974年茅台酒	35000元/瓶
1973年茅台酒	40000元/瓶
1972年茅台酒	45000元/瓶
1971年之前的，每瓶5万以上，按保存的情况，价格面议！	