Sam和“功夫奶奶”在九龙飞瀑前过招。

宁海“功夫奶奶”有了洋徒弟

“嘿！哈！”近日的一个早上8点，宁海县力洋镇东园村的一处院子里，传来棍棒相击打的声音，中间还夹杂着中气十足的吆喝声，来自英国的Sam穿着中国传统的白色练功服，跟着98岁的东园村村民张和仙、村民冯传引学习中国传统武术——拳法和棍棒。

Sam是蔚特公学（宁海）幼儿园的一名英语教师，来中国已有3年，非常喜欢中国的传统文化，特别是中国武术。张和仙是宁海张氏武术第八代传人，从小习武，如今，她依然坚持每天练拳，在宁海小有名气，人称为“功夫奶奶”。冯传引则是她的儿子。

不久前，Sam在推特上看到中国外交部新闻发言人赵立坚发的推文：Kungfu Spirit never gets old（功夫精神不老），配有一段张和仙在涨坑村乡村“武林大会”擂台上“秀”武术的视频，他便找到张和仙拜师学艺，学习中国武术。

“削”“掌”“插”……一招一式的张氏武术，Sam都认真学习，几招下来，虽然气喘吁吁、汗流满面，但他很开心。为了更好地贴近自然，也为了磨炼武者坚韧不拔的性格，冯传引带着Sam爬越溪王千山、游力洋古宅、观九龙飞瀑……在练习武术的同时，Sam还领略了宁海各地的风光。Sam表示，他要将学到的武术展示给英国的朋友看，让他们也知道中国的武术文化，让他们知道在中国浙江有一个美丽的地方叫宁海。

据了解，近年来，宁海县创新对外传播理念，通过组织在甬国际友人乡村采风、文化交流以及媒体宣传等方式，让在甬、来甬的外国人主动走进宁海，融入乡村，并在个人社交平台宣传，对外展示和传播宁海的城市形象。

记者 张海玉
通讯员 徐铭怿 崔丽君 文/摄

4年带出近百名桌上冰壶学员
81岁老奶奶成了社区红人

一张球台，16个小球，桌台边围满了居民。当小球一个个被推入红圈时，现场不时传来掌声。9月22日下午，在鄞州区东胜街道曙光社区居委会活动室里，司徒阿菊老人正在指导6名居民打桌上冰壶。

司徒阿菊今年81岁，仍身姿矫健，在社区里是出了名的运动达人。近两年，在她的带动下，桌上冰壶在社区流行起来，每天都有居民来活动室玩上几把。

社区里有位运动达人

“司徒阿姐，下节课什么时候上？”“司徒阿姐，手感还是没掌握，下次再向你讨教。”开班以来，司徒阿菊的桌上冰壶课程格外受欢迎。

司徒阿菊是一位运动达人。年轻时，她加入甬江长跑队，一直代表市里参加各级比赛，屡屡获奖。

2004年，因为右腿受伤，落下残疾，不得不放弃长跑，但转身打起了各种球，门球、木球、地掷球……十几年来，司徒阿菊跟着球队参加过无数次比赛，甚至还打到了新加坡、柬埔寨等地，各种奖牌、证书塞了满满一大箱。

运动让司徒阿菊的身体格外硬朗，社区很多居民都成了她的“粉丝”。“司徒阿姐什么时候开个班，我们也来学学。”慢慢地，大家想要学习的呼声越来越高。

“一开始想开个门球班，但因为要去很远的场地，居民时间有限，经常凑不到一起。”最初设想的门球班没开起来。

2017年，鄞州区体协组织了一次桌上冰壶培训，司徒阿菊也报名参加了。

司徒阿菊（中）在教居民玩桌上冰壶。

桌上冰壶主要由一张长方形的球台和两种颜色的16个小球组成，比赛一般分为团体对战和单人对战，每局比赛中，圆垒内比对方更接近圆心的球计分。

“桌上冰壶这项运动没有场地限制，也不需要花费很多体力，还可以动脑，很适合社区里的老年居民。”刚学没几天，司徒阿菊感觉机会来了，找到社区，希望购置器材，开个桌上冰壶班。

一开班就吸引很多居民

一听到司徒阿菊要开课了，居民们来了兴致，纷纷报名。2017年11月，在社区居委会活动室，一个简易的桌上冰壶场地搭起来了。从此，这项运动在曙光社区流行起来。

“司徒阿姐，下午两点我们约好了，一起练球。”一开始，每天中饭刚吃完，司徒阿菊就会接到居民的电话。守时的司徒阿菊，总会早早在活动室等待，不一会儿，五六位居民结伴而来。

司徒阿菊说，桌上冰壶上手很快，一般上一次课就可以掌握基本打法。“比较难的是掌握手感，怎么推才可以更接近圆心。要玩好，还是要自己在练习中多总结经验。”

60岁的严惠琴可以说是“铁粉”，每天下午都要来活动室练一练。有时，碰到社区在开会，她就在一旁等着，等会议结束，立即玩几把。“这项运动不怎么耗费体力，很好学，而且还好玩方便，我练了一次就爱上了。”

有些居民觉得活动室太小，建议把球台拿到社区的明理亭。于是，天气好的时候，明理亭里总是热闹一片，居民们自己组队打比赛，还有不少居民在围观中就把桌上冰壶学会了。到现在，司徒阿菊已经有近百名学员。

社区已有3支桌上冰壶队伍

在司徒阿菊的带动下，如今，曙光社区有了3支桌上冰壶队伍，平均年龄在60岁左右。今年7月，经过选拔，其中4名队员代表东胜街道参加了鄞州区第十六届运动会。

70岁的邬烈国年纪最大，怕拖后腿，在参赛前一个月，他憋着劲练。经常吃饭时也在琢磨，放下筷子空手练习推球的手感。饭后，立马跑到活动室练习，就是为了证实一下刚才想的手感是否到位。

59岁的吕桂凤也是其中一员，为了练好技术，她特意叫上邻居。“五六个人一起练，更有比赛的感觉，大家一起研究手感，进步更快。”

看到这些队员练球如此积极，更多居民的热情被点燃。只要看到他们在练球，居民们就会在旁边一起研究，分享经验。

“现在倡导全民健身，希望有更多人加入到桌上冰壶这项运动中。如果有需要，我可以随时来教。”这是司徒阿菊的心愿。

记者 王悦宁
通讯员 宓伊沛 吴利君 文/摄