

与时俱进提炼拳法 弟子勇夺68枚奖牌

内家拳掌门人夏宝峰： 让宁波“拳名武林”



夏宝峰(前)正在教授弟子练习内家拳。

7月8日-9日,宁波内家拳弟子在第六届台州武术节上勇夺68枚奖牌的消息,让内家拳这一拳种愈发受到大众关注。它是浙江省第三批非物质文化遗产项目,早在400多年前就已流传于宁波地区。夏宝峰是内家拳代表性传承人,暑期来临,他正忙着接待一批批高校学生的实践调研,认真指导他们的动作,同时也向年轻一辈宣扬非遗文化。

7岁跟随父亲练武,奶奶在一旁指点迷津,武功突飞猛进;13岁那年在祖屋找到了二十几张发黄的“地契”,那是爷爷留下的拳谱;祖上代代习武,十代人都开设武馆……这样武侠小说一般的“设定”,却是70后夏宝峰的真实人生。他出生于奉化溪口镇剡源村,是张松溪内家拳第十三代传人。家学渊源让他从小就痴迷于练拳。20岁时,为了生计,夏宝峰开始做服装生意。虽然选择经商,但他在走南闯北的同时,还是不停地与人切磋武艺。

2004年,夏宝峰遵照“克胜祖武,行健自强;读书明礼、学拳知勇”的祖训,走出奉化,尝试向外传播内家拳。

他停掉了服装生意,认真地做起了“掌门”。首先在内家拳发源地佛佛寺组织举行了“武林大会”,这也是已“隐忍”了400余年的内家拳首次在武林界公开露面。

当时,一众武学专家在观摩后认为,此拳以柔克刚、以静制动,确有精巧之处。专家的肯定给了夏宝峰无限的动力,他在当年黄宗羲居住过的海曙区白云山庄建立了内家拳总会、拳馆,面向社会各界正式教授正宗的内家拳。

2012年,内家拳被列入浙江省非物质文化遗产名录;2017年,夏宝峰被命名为省级传承人。

时代在发展,想要振兴、弘扬内家

拳,只是传承400年前先辈遗留下来的拳法远远不够。于是,夏宝峰将内家拳的功法进行了科学归纳和提炼,形成一套适合现代人学习的内家拳功法。这套功法包含了内家拳古功法中的站桩、七势调和功、五行梅花桩、圈手发力、套路等内容,易学练、见效快。

“一个没有任何武术基础的成年人,只要系统学习这套功法,一个月即可改善自身体质,3个月即可达到徒手断砖的能力,并具备一定的搏击自卫能力。”对此,夏宝峰非常有信心。他告诉记者,曾经有一位女学员,夜间路遇色狼,凭借所学的内家拳,短短几秒钟就制服了对方。

而就在几天前举行的第六届台州武术节上,5个省份的代表队,近2000名“武林高手”齐聚一堂切磋武艺。内家拳共派出四支队伍共35名弟子参加比赛,分别是海曙区武术协会内家拳正亮队、鄞州内家拳协会宝峰道场源贵武术队、鄞州内家拳协会正义馆正义队和鄞州内家拳协会宝峰道场正谦队,共获得金牌

49枚、银牌15枚和铜牌4枚。

“我正式收徒的有40多名,他们都各自开设武馆,带了很多徒弟,徒弟再带徒弟……”夏宝峰告诉记者,20年来,他和他的弟子已培养了六万余名“内家拳人”,其中通过内家拳内部考核,具备内家拳内部授课教练员资质的有60人,并培养出中国武术段位考评员15人,浙江省武协的武术裁判员19人,中国武术段位武士60多个(最高获得6段),浙江传统武术教练员45人,参加国内外重大武术比赛获得金牌200多枚。

如今,内家拳已从宁波传向杭州、北京、上海、江西、福建等省市,还传到了美国、德国、澳大利亚、韩国、日本、保加利亚等70多个国家,其中不乏对中华武术感兴趣的外籍人士。

“希望通过我们的传承发扬,能有更多的人了解宁波本地拳种,明白什么是真正的原始内家拳,知道我们宁波不但‘书藏古今、港通天下’,还能‘拳名武林’。”夏宝峰说。

记者 陶倪文/摄

从绝望到希望 重庆小伙在宁波绝处逢生

“你的肿瘤这么大,长的位置又这么差,而且你的肝功能很不好,开刀真的开不了。”2个月前,30岁出头的刘勇(化名)带着当地医生告诉他的这个噩耗,心灰意冷地从重庆来到宁波,只为与在镇海区工作的家人作最后告别。然而,让他想不到的是,正是在这里,他幸运地遇到了肿瘤专家牟海波,让他重新看到了活下去的希望。

他想放弃治疗,但专家不放弃他

刘勇是重庆人,前段时间,他因为皮肤发黄、腹部疼痛等症状,前往当地医院检查,被查出肝癌晚期。医生告知,他的病已经很严重,治疗难度非常大,让他好好考虑如何选择。

听到这个不幸的消息后,刘勇深受打击,他在网上查了大量信息,都说他的这种情况治愈希望不大,再加上家庭条件不好,他最终决定放弃治疗。

由于母亲和几位兄弟姐妹都在宁波镇海工作,刘勇便千里迢迢赶到镇海与大家团聚,相当于最后的告别。家人不愿放弃最后的希望,带他到镇海区人民医院就诊。当时,树兰(杭州)医院肿瘤内科主任牟海波恰巧在此坐诊,了解到刘勇的病情后,他立即会同其他几位医生,进行全面、深入地评估。

“当时,这个小伙子的肿瘤直径已经达到十几厘米,而且位置真的很不好,把胆管都压住了,胆汁也排不出来。因为出现了黄疸,他整个人的皮肤都变得很黄,腹水也很多,肚子很大,看起来身体

和精神状态都很糟糕。”牟海波说。

牟海波表示,虽然刘勇当时的状态很差,但在和刘勇的交流中,他们发现这个年轻人的生活态度还是挺积极的,说话时中气也很足。经过一番综合评估,他们认为刘勇的肝癌还有治疗的希望。随后,他们根据患者及其家属的请求,为刘勇制定了一个治疗方案——先采用靶向治疗加免疫治疗,看看效果如何。

原本,刘勇对此次治疗并不抱希望。然而,在一个半月的治疗后,他看到自己的病情有了明显好转——腹水已经消失,黄疸差不多也没了,肿瘤指标大幅下降,肿瘤体积也有所缩小,这让他信心大增,觉得牟医生团队或许真能让他绝处逢生。

“目前,小伙子的身体状态和精神状态都很不错,正在做进一步治疗。主要也是因为他积极配合,效果才会比较理想。他还说自己非常幸运,来宁波来得太对了。”牟海波说。

医患信任,从细节中建立起来

今年初,年近八旬的钟大爷(化名)

因为消瘦乏力等一系列症状来到镇海区人民医院就诊,后被诊断为胃癌晚期。由于肿瘤的位置很不好,且患者年纪大、基础疾病又多,手术风险非常大。牟海波告诉患者家属,要做手术的话勉强也能做,但不一定能切干净,建议不要着急手术,可以尝试把肿瘤缩小后再考虑手术。

面对忧心忡忡的钟大爷及其家属,牟海波还耐心地向他们解释病情,让他们不要过度担心,同时组织多学科会诊,为钟大爷制定了详细治疗方案,逐渐使患者和家属安心下来。后来,通过结合化疗、靶向治疗、免疫治疗等疗法进行治疗,钟大爷的肿瘤明显缩小,于是外科医生根据患者要求进行了腹腔镜胃癌切除手术。术后钟大爷恢复良好,对牟海波等医生感激不尽。

“我认为医患信任非常重要,而要实现医患信任,细节相当关键,我看到镇海区人民医院在这方面也进行了不少探索,并收获了很多好评。比如这里设置的安宁疗护病房,让我印象非常深刻,对于提升患者的就医体验以及患者对医生、医院的信任度都非常有用。”牟



牟海波医生(左二)在查房。

海波说。

镇海区人民医院肿瘤科宋坤医生说,目前,牟海波医生每月到镇海区人民医院坐诊两次,已持续了一年多时间。除了给患者看病,牟海波还会抽出时间给医护人员讲课,并结合临床病例,与医生们进行探讨交流,为提升该医院学科发展、人才培养发挥了重要作用。

据介绍,牟海波是镇海区人民医院启动“长三角名医面对面”系列活动以来,坐诊镇海的名医之一。为吸引长三角名医专家定期下沉镇海,为甬城患者服务,镇海区人民医院把打造长三角名医集聚地当作医院的发展目标。

目前,该医院与来自复旦大学附属中山医院、上海交通大学医学院附属瑞金医院、上海交通大学医学院附属仁济医院、上海红房子妇产科医院、浙江大学医学院附属第一医院、浙江大学医学院附属第二医院、浙江省肿瘤医院、树兰医院等省内外医院的专家合作,邀请他们定期坐诊镇海,重点围绕肿瘤综合治疗、女性疾病、儿童疾病、消化、呼吸、神经系统等疑难罕见疾病提供服务。

记者 吴正彬 通讯员 江秋燕