

2017/1/19

87138756 ykrcbjy 编辑 程卡

本期“家”字题写者 俞泽民 公务员
感言：有德才有家，以德养家



胡跃中 舞起杨家枪带出一班弟子

□记者 陈凯璐

“起床啦快出来约会啦……”15日早上5点多，像往常一样，家住芝英镇的胡跃中手机又“嘀、嘀、嘀”地响了起来，微信群里的网友相互招呼着提醒大家赶快去“约会”。

这么早他们要去干吗？

早上6点多，天刚蒙蒙亮，记者随着胡跃中来到了他们的“约会”地点——芝英镇应南溪村的溪边小广场。广场上早就聚集着一群人，他们身穿白色太极服，腰上系着红腰带，每人手里提着一杆长枪，原来他们是在这里练习杨家枪。



1

67岁奶奶轻松做劈叉

杨家枪又名梨花枪。相传南宋末年红袄军首领李全的妻子杨妙真所创枪法。杨家枪枪杆长2米多，金属枪头长20多厘米。手握枪杆，出枪甚长。身随其足，臂随其力，腕随其臂，合而为一，全身成一劲，是一项适宜全民强身健体的运动。

“飒爽英姿五尺枪，曙光初照演兵场。中华儿女多奇志，不爱红装爱武装。”随着欢快的音乐节奏（毛主席《为女民兵题照》的老歌），八杆杨家枪在广场上闪闪发亮，拦、挪、扎，一招一式变化无穷。在音乐停止的一刹那，大家摆起了一个漂亮的造型，排在最前面的三位老奶奶，像少女一般，轻轻松松地做了一个劈叉。

67岁的奶奶应秀说：“哎哟，我年轻时也做不了劈叉，没想到年龄大了开始锻炼，每天早上把腿搭在栏杆上练，坚持了十几年，练着练着就会劈叉了。”

胡跃中与他的朋友们为什么会练习杨家枪，这还要从2008年冬说起，当年市武术协会在体育馆广场教武术爱好者学习杨家枪，由我市武术界名人王丽丹、陈金刚担任教练。胡跃中和妻子应秀得知这个消息后，也加入了学习杨家枪的队伍。胡跃中夫妇俩以前练过太极、木兰扇，四天学下来，他们很快就掌握了杨家枪的基本动作。培训结束后，胡跃中觉得还不过瘾，就自己上网找视频，跟着视频上的动作，一招一式地跟着练。回到芝英后，胡跃中夫妇俩经常早上到应南溪广场练习杨家枪，很多村民看到他们舞枪时的飒爽英姿，纷纷提出要跟着他们学习杨家枪，应秀就当起了大家的教练。“我就是网上看看视频，然后就和她们说怎么舞，谈不上教，大家一起练，能强身健体开开心心就好。”应秀笑呵呵地说。



2

大家一起练杨家枪最开心

今年37岁的陈春红是芝英六村人，经营着一家电器店。两年前的某一天，陈春红的一个朋友约她早上到应南溪江边的绿道散步。走着走着，她看到绿道中间的小广场上有一群人在练习杨家枪，就停住脚步饶有兴致地看了好久。

事后，平时几乎不锻炼的陈春红萌生学习杨家枪的念头。几经打听后，陈春红找到了应秀，说自己也想加入，让应秀教她，和他们一起锻炼。就这样，两年下来，只要一到周末，不用早早送孩子上学，她都最早一个到广场上报道。“练了两年的杨家枪，我的身体好多了，以前不管冬天还是夏天，我经常发痒，在店里搬点东西都感觉吃不消，现在很长一段时间没有发痒了。”陈春红说。

今年71岁的应素芝是当中年纪算大的一位。舞起杨家枪时，应素芝手脚

灵活，枪法标准，丝毫看起来一年前她还经常手脚麻木。几年前，为了锻炼身体，应素芝和朋友每天去慢跑。有一天，他们经过芝英钢铁市场附近时，看到有一群人在练杨家枪。在胡跃中夫妇的邀请下，她和朋友一起去试着去练杨家枪。几个回合下来，应素芝总觉得自己手脚不协调不易上手，就悄悄离开不练了。过了几天，当她再次跑步经过这里时，胡跃中夫妇又一次热情地喊她练下去，应素芝觉得不好意思拒绝，便又试着练下去了。

从那以后，应素芝便爱上了杨家枪，再也没有间断过。“后来我去参加市武术协会组织的比赛，还拿过好几块金牌呢。现在我们天天在这里练，一天不练就难受，大家开开心心，生活别提多美好了。”应素芝开心地说。

3

改编《打靶归来》，到台上去表演

“我们响应国家号召，每天早上锻炼一小时，增强体魄锻炼朝气。”作为队伍的召集人，胡跃中还建了一个杨家枪微信群，他把大家都拉进群。每天早上5点开始，群里就会变得热闹起来，大家在群里喊其他同伴一起出门练枪。胡跃中说，这个团队的成员并不固定，每天都来的大概有十来个人，最多的时三十多人一起练枪。

“除了这首《为女民兵题照》的歌，我们还会用《打靶归来》这首作为伴奏。”应

秀说，为了让歌词和现实生活更加贴近，大家集思广益，改编了《打靶归来》这首歌。“歌声飞到家乡去，乡亲们……夸他们晨练练得好，夸他们枪法数第一。”

“上次在芝英镇第三届文体艺术节上，我们一边唱这首歌一边舞枪。这首歌比较经典，台下的观众都跟着我们一起唱起来。我很享受现在的生活，每天早上都和大家一起练杨家枪，希望大家身体越来越好，一直开开心心地练下去。”应秀说。



这些都是应秀教我的，现在我的身体素质变好的，最感谢的就是她了。

——陈春红

参加了几次比赛，还拿过奖，以前都不相信自己能学好，现在人都变自信了，很感谢帮助过我的同伴们。

——应素芝

在这里交到了不少朋友，大家在一起练杨家枪很开心，祝大家越活越年轻。

——胡丽君

希望大家都能坚持锻炼，希望自己越学越好。

——应美艳

