



哼哼哈兮！85岁老人玩双节棍

王同宰曾用双节棍在集市上赶跑了小偷

一说起双节棍，人们就会想起双节棍耍得出神入化的武术明星李小龙。近日，在我市胜利街路边，路过的市民经常会看到一位身材瘦小的老人，在路边熟练地耍着双节棍。虽然已是耄耋之年，但他飒爽的英姿和敏捷的身手，仿佛让人看到了李小龙年轻时的身影。

“80多岁的老人，还能把双节棍耍得这么溜，真是了不得。”在胜利街上班的市民陈克旺每每看到老人表演双节棍，总是看得目瞪口呆。

□记者 陈凯璐

1

买来李小龙的碟片，对着镜头学双节棍

几番询问，记者找到了这位老人。老人名叫王同宰，今年85岁，就住在胜利街。

“我是义乌佛堂人，21岁开始到永康教书，从小就练武，双节棍是2003年开始练的。”王同宰说，

2003年，当时王同宰在上海生活，偶然看到一位朋友在上海体育馆玩双节棍，看到朋友敏捷的身手，一向坚持习武的王同宰跃跃欲试，产生了学习双节棍的念头。于是，他买来李小龙的练双节棍的碟片，在家对着镜头一个动作一个动作地学，并且还认真真地做笔记。

因为双节棍比较灵活，舞动时容易打到自己，“刚开始我用塑料的双节棍学，就算打到自己也不会太疼。”王同宰一边说，一边拿出了双节棍，“这就是塑料的，你

看，我打到自己的头也不会疼。而这个双节棍是木头做的，最标准了，但是我年纪大了，木头做的双节棍比较重，我的体力吃不消。于是我就用不锈钢管做了一个双节棍，金光闪闪的，又轻便又好看。”说着，王同宰使用不锈钢管的双节棍练了起来，双节棍在他手里左转转，在手掌上翻花，再加上整个身体的动作配合，让人眼花缭乱。

“过去我还练过棍和刀，但携带不方便，还需要比较大的场地。双节棍携带很方便，可以把它塞在袖子里。前几年，我到集市赶集，还用双节棍吓退过小偷呢。”王同宰笑呵呵地说，前几年他总是随身携带着双节棍，看到有小偷偷东西，就会亮出双节棍让小偷知难而退。

2

受他影响，全家人喜欢习武运动

“我们老家有个风气，年轻人要学点武术，我8岁就开始练武了。”王同宰说，自己一家兄弟几人年轻时都习武，现在80岁以上的还有4人，个个身体很好。

“无论是舞双节棍还是跑步游泳，都是为了锻炼身体。有句话叫皮带越长，寿命越短，只有我们坚持锻炼，才能拥有健康的身体。”王同宰说，自己一直坚持锻炼身体，所以身体一直很健康，除了2015年因为被枣核噎了住过几天院之外，在永康这么多年没有去过医院。

不光自己喜欢练武喜欢运动，在教育

后代时，王同宰也一直坚持有个好体魄才能做好其他事的道理。过去王同宰在永康一中教书，当年儿子王晖才11岁，每天早上，王同宰都要带着他在操场跑步、骑车、练南拳。

“做人最重要的第一是要有好品德，第二是有好身体。身体是革命的本钱，有好身体才有精力去做好其他事情。”几十年来，王同宰一直这样教育子孙，所以后代人人都喜欢运动，几个孙子还跟着自己学过双节棍。

3

起大早去看马拉松，看到全民运动很开心

10日，我市举办首届马拉松比赛，虽然自己不参加比赛，但王同宰很是兴奋。早在比赛开始前一个小时，他就带上自己心爱的双节棍，从步行街走路到体育馆。

看完开幕仪式后，王同宰又从体育馆走到三江广场：“听说跑马拉松时运动员要经过这里，我就走到这里继续为他们打气加油。”

“男子第一名第二名是国外选手，第三名是我们中国人，女子的第一名是中国

人，特别是最后一名那个姑娘，新闻上看到市长还为她戴奖章，能坚持跑完全程都是不容易的。”王同宰说。

“双节棍短小轻盈，方便随身携带，对场地要求不高，对练习者要求也不高，老年人练习还能活动关节，我希望大家都能来练双节棍。”王同宰又说，“无论是跑马拉松还是舞双节棍，都是为了健康，看到家乡爱运动的年轻人越来越多，我真是很开心。”



生命在于运动，爸爸一直坚持健身，身体很好，心态很乐观，我们作为后辈都要向他学习。我们工作忙，不能经常陪在爸爸身边，希望爸爸平时要注意身体。祝爸爸健康长寿！

——儿子 王晖

王大爷虽然年龄大，但他很爱运动，平时还在楼顶种蔬菜，身体也很好，我都自叹不如。希望他能一直都这么乐观，这么健康。

——保姆 张菲梅

