圈人圈语

由甄子丹主演的电影《叶问》在全国各地热映，银幕中甄子丹快速的出拳、巧妙的躲闪、出其不意的进攻，让越来越多的济南市民知道了“咏春拳”。它不张扬，却处处透着灵气，是一种很内敛的拳术。咱省城济南有许多市民，由“叶问迷”，进而成了“咏春迷”。

出拳、躲闪、进攻，省城有伙“咏春迷”

文/本报记者 姬生辉 片/本报记者 王媛

随着电影《叶问》的热播，越来越多的人知道了咏春拳，并加入学习咏春拳的队伍中。

在济南咏春拳国术馆，馆长兼教练臧简手下有150多名学员，他们中有初入象牙塔的大学生、天真可爱的孩子、整日忙于工作的白领，甚至还有蓝眼睛、大鼻子的老外。他们，都是“咏春迷”。

臧简指导小学员练习木人桩。

它不张扬，是很内敛的拳术

11月27日下午3点，臧简带着十几位学员在百花公园西门的一块空地上跑圈。“今天有点冷，大家先热热身。”跑在队伍最前面的臧简身材不高，头戴一顶白色鸭舌帽，看上去甚至有些瘦弱。

“我和偶像甄子丹一样高，都是一米六三。”看到记者，臧简有些腼腆地走了过来。今年32岁的他已习武23年，1998年，他加入山东省竞技体育队，曾专门学习散打、拳击、太极等多种竞技运动，“最喜欢的还是咏春拳，它不张扬，却处处透着灵气，是一种很内敛的拳术。”2008年结束运动员生涯后，他于2009年6月如愿开设了“咏春拳国术馆”，身兼馆长和教练，全力推广和教授咏春拳。

“在进行咏春拳推广中，我发现喜欢咏春拳的人挺多的。”臧简说，2008年底，由甄子丹主演的电影《叶问》在全国各地热映，银幕中甄子丹快速出拳、巧妙躲闪、出其不意的进攻，让越来越多的济南市民知道，“原来这就是咏春拳啊”。

半年时间，很多人慕名来到臧简的咏春拳国术馆“拜师学艺”。“现在我的学员已经有150多人了。”臧简笑着告诉记者，甄子丹非常适宜地帮了他一把。

“咏春拳动作敏捷、刚柔相济，对学习者的年龄、性别和体质要求并不苛刻，有较高的推广价值。”说起咏春拳，臧简滔滔不绝。

学员们摆开阵势练咏春

跑圈结束后，臧简将学员们按年龄分成两队。十多位成年学员面对面站立练习“寻桥”，剩下的七八个十岁上下的孩子则在一位助教的带领下打起“小念头”。

臧简向记者介绍，咏春拳是以近战的辩证理论“无招胜有招”为核心，基本体系包括小念头、寻桥、黐手、木人桩法、标指、八斩刀、六点半棍等七步。

看到记者一脸茫然，臧简开始详细介绍，“小念头”是锻炼在攻防格斗中用手打人的基本动作，它正如英文的基本字母一样；“寻桥”则是锻炼简单直接实效的打人技术，好比英文基本字母组成可以使用的字句文章；“黐手”是锻炼攻防格斗中双手的触觉反应和随机应变能力；“木人桩法”主要是平时较少用或较难用其他方法锻炼的打人技术；“标指”是禅理的“标月指”，要穿越手指看月亮，即被人打时要眼光放远；八斩刀即自己的双手“延长”，亦是预计对手持有武器的应对之道；六点半棍法是一套很简单的棍法，内容全无花哨，更没有无谓或多余的动作。

尽管室外天气寒冷，但几名孩子在老师带领下仍有板有眼地做动作。10岁的李硕已学习咏春拳9个月，现在他已经可以连贯地打一套简单的拳了。“我要像李小龙一样厉害。”李硕骄傲地说。

在场边看儿子练拳的吕女士听到儿子的话笑着告诉记者，学拳后儿子变得更自信了，并且身体素质提高了很多，“儿子以前跳绳只能跳十多个，现在一分钟就能跳100多个。”吕女士打算如果条件允许将继续让儿子练下去。

咏春拳讲求出其不意巧妙制胜

李翔和韩文华都是山东政法学院的大三学生，他们有着双重身份：臧老师的学生、学校咏春拳学会负责人。

“去年9月，臧老师到学校推广咏春拳，我俩就迷上了。”李翔现在是臧简的助手，在一些基本动作上已经能指导新学员了。他告诉记者，因学习比较紧张，他只能周末向老师学习，直到今年6月还是感觉没明显进步。

“狠了狠心暑假没回家，每天找老师学习。”李翔说，暑假期间他每天早上9点之前准时到臧简的国术馆，认真学习拳术，直到晚上9点才回宿舍。“咏春拳是中国的传统拳术，与跆拳道、拳击等外来搏击运动相比，咏春有很多内在的东西值得领悟。”李翔认为，咏春拳巧妙卸力，讲求出其不意巧妙制胜，其中包含很多中庸和道学哲理，“感觉现在自己的心态很好，不浮躁，能沉得住气了。”

韩文华告诉记者，今年6月份，他和李翔等几位最初学习咏春的同学共同在学校发起成立咏春拳学会，号召大家弘扬咏春拳，“现在已经有了50多名会员，大家有时间就在校园内切磋，感觉课余生活充实了很多。”

李翔告诉记者，目前，他们与山东建筑大学、山东商职学院共同成立了咏春拳联盟，大家有时间经常跨校交流，“现在我们联盟差不多有200人。”

19岁被打败后这位老外迷上咏春

记者发现，所有学员队伍中，最认真的当数一位蓝眼睛大鼻子的老外了。这位老外身着一件白色太极服、蓝色运动裤，正一丝不苟地与臧简练习寻桥。

交流中他说，自己名叫麦瑞特，今年32岁，来自意大利，是山东省中医药大学的针灸专业留学生。早在20年前他就迷上了日本传统武术空手道，刻苦的练习让他的水平达到了一定高度。19岁那年，他在家乡与一位武术爱好者切磋时被打败。后来他知道这位对手练的是咏春拳，此后便迷上咏春拳。“叶问，李小龙，咏春。”麦瑞特面带微笑说着并不熟练的汉语，同时竖起了两个大拇指。

臧简告诉记者，两个月前，麦瑞特慕名到国术馆找到他，要让他做自己的老师。“看到老外这么喜欢咱中国的武术，我打心里高兴。”臧简说，麦瑞特学拳十分刻苦，每天风雨无阻到拳馆练习三个小时，“现在我们拳馆里有七八名外国学员呢，他们对中国武术的热爱让我感动。”

“咏春拳在欧美和澳大利亚有很大影响力，学员多达百万人。但是在中国却少了很多，济南学习咏春拳的不超过400人。”臧简说，他希望广大咏春拳爱好者加入进来，让越来越多的人了解咏春，学习咏春。

摆开阵势练咏春。

小学员练拳一丝不苟。

师生交流。

臧简给学员们做示范。

相关链接

咏春拳是中国拳术的南拳之一，早年流行于广东、福建各地。此拳初传于福建永春县，为该县严三娘所创，以地名为拳名，故名“咏春拳”。亦传此拳由五枚师太所创，后传授弟子严咏春，故名“咏春拳”。此拳主要手型为凤眼拳、柳叶掌，拳术套路主要有小念头、寻桥和标指3套拳及木人桩。这个现代最流行的中国武术门派，在欧洲得到快速发展。随着由甄子丹主演的电影《叶问》的热映，全国各地再次兴起学习咏春拳的热潮。

编辑：修伟华 美编：金红 组版：韩舟

综合招聘 24小时订版电话：67886618/28/38

★司机招聘★ ★文秘招聘★ ★专业人才★ ★医院招聘★ ★司机招聘★

招聘 济南福日汽车销售有限公司招聘 在水一方集团公司诚聘 电话：0531-88903382

诚聘营养师 18605300950 银座配送诚招

诚聘 安佳蛋挞诚聘 山东百昌汽车零部件有限公司

洋航财务公司诚聘 大型企业急聘

济南鑫融经管有限公司诚聘 月薪2800元以上急聘 物业公司诚聘 药店招聘 建材公司诚聘

薪3800-5000元急聘 综合金融招聘 驻济新上市公司急聘 月薪3000以上急聘 诚聘英才 诚聘 飞宏工艺急聘

济南神威轮胎公司诚聘 国企物业聘 省甲级监理企业诚聘 格力空调客服中心高薪诚聘 手工艺品聘 印刷有限公司招聘 旭光外企保洁聘

图书公司仓库招聘 天宇工艺急聘 月2800-5600以上急聘 品牌女装诚聘导购 公司急聘 千千饰品急聘 卓亿工艺急聘

拓为机械厂诚聘 三鼎家政公司聘 因内部调整急聘 月薪2600以上急聘 山东耀华玻璃聘 有车有房不是梦

地板厂招工 诚聘司机1名 年薪10万急聘 物流公司诚聘 招手工制作人员 聘大货司机、小货司机 新州打火机聘加工户 新职场急聘工作人员

2800元聘 聘市内超市送货员5名 招聘办公室人员 通信工程急招 急聘会计、内勤 诚聘 招会计、内勤、裁剪

齐鲁晚报生活日报 广告中心服务电话

广告中心客户部：0531-82963188 82616676(文传) 85196557 85196552 85196150 85196158
设计部：0531-85196177 85196155 (E-mail: gong6666@yp.163.com 85196232)
财务部：0531-85196569
拓展部：0531-85196866(主任室) 85196191 85196299 85196126 85196137 85196215
省内代理部：0531-82608360 82963199 85196280 85196186
省外代理部：0531-82616688 82616800 85196278
经济专刊部：0531-82608362 85196050 (主任室)82921268 85196166 85196055 85196145 85196030
医疗广告部：85196055 85196364 85196360
地方广告部：0531-82966343 85196188
分类广告部：0531-85196199 67886618 67886628 85196184(传真)
地址：济南市经十路16122号
邮编：250014

综合招聘 24小时订版电话：67886618/28/38

厂家招火机加工户 物流公司招聘 上岛咖啡厅聘 长期聘金融护卫 顺丰速运高薪诚聘 打火机加工·在家赚钱

登峰彩印高薪聘 加工打火机·在家上班 诚聘缝纫工 招聘洗车工，前台接待 高薪诚聘 龙大肉食急聘 顺行足浴高薪诚聘

聘公路工程管理人员 技术人员，可配82739688 急招 汽配招聘 橡胶厂招聘工人数名 洗熨公司诚聘 诚聘

塑料包装公司诚聘 高薪急聘社区服务专员 钣金、红星美凯龙招聘 诚聘酒水营销人员 邮局招投递员 物流公司招聘 麻雀连锁酒店诚聘

高薪诚聘 空军456医院诚聘 招聘 济南顺森长期聘 高薪急聘在岗药师 特遇从优13256765176王 聘车铣刨磨钳工 高新诚聘

高薪诚聘立即上班 年薪10万不是梦 天桥大型物业招聘 鳄莱特鞋服聘 公司招火机加工 济南宏捷模具诚聘 诚聘

KBB皓芭芭服饰聘 聘挖掘机司机 13256752777 公司诚聘 山东金世投资有限公司诚聘 食品厂招聘 连锁药店诚聘 急聘

新上市品牌净化器聘 聘专兼职投递员 天源连锁超市聘 兴隆山庄招聘 泸州老窖系列酒急聘 汽配公司高薪诚聘 高薪聘汽车美容技师

招聘银座导购员 高薪诚聘 急用 陆氏集团急聘 聘内保 贵州赖茅酒厂家招商 金融集团招聘

诚聘医生 招聘半挂司机 工资4000元 15303512197 聘半挂车司机 15553172099 聘司机 3000元急聘 药店诚聘 保薪2800元急聘工作人员

技工招聘 24小时订版热线：67886618/28/38

诚聘铣、车、刨、钳工 诚聘 汽修厂聘汽车维修技师数名88661546 聘钻床工数名 济南鑫金龙机械公司诚聘 济南顺兴工贸高薪诚聘 济南建诚机械聘

招生产工人 济南伊铭公司诚聘 汽修厂聘 汽修厂聘 汽车钢材市场招聘 高薪诚聘 招聘车工、钳工、电焊工 88662309、13969102213 聚中彩印诚聘

招聘启事 济南圣凯模具诚聘 汽修厂聘 大型二类汽修厂聘 济南邦德汽车养护中心 高薪招 印刷厂诚聘

诚聘 聘车工、钳工、铣工 正峰公司诚聘 庆丰机械厂聘 诚聘 济南云瀚常年聘 聘装配钳工、车工

货架展柜厂急招 华东彩印诚聘 招聘学徒工 高薪聘 钢筋调直加工厂诚聘 电器开关厂 梁府家具城招聘

诚聘 印刷厂诚聘 东部大型产车装具店招聘 印刷厂诚聘 济南乐达汽修厂招 福利印刷聘 玻璃公司聘

招聘 高薪诚聘 诚聘 钢结构安装公司聘 诚聘 招聘数控车工 灯具厂诚聘