



“武太极”一脚震碎三寸厚方砖

陈式洪派太极拳济南独有,在近十个国家建立分部

陈式洪派太极拳上承陈长兴曾孙陈发科,并在陈式太极拳基础上有所发展。

陈式洪派祖师洪均生德高望重,声名远播,日本人称其为“太极巨星”。

本报见习记者 刘飞跃

刚柔相济的 陈式洪派太极

13日下午,历下区文博大园内传来一阵阵“咚咚”的声音。但见高楼下一处形似寺庙的建筑,黄瓦飞檐,古色古香,在都市的钢筋混凝土中显得格外与众不同,大有“群楼藏古寺”的意境。

咚咚声就从这里传出,原来有一群武术爱好者在练习太极拳法。与其他太极拳不太一样之处,此太极拳多有震脚的動作,看上去异常刚猛。传到屋外的咚咚声就是练武者震脚所致。

为这群练武者指导动作的就是李恩久老师,他是济南陈式洪派太极拳的掌门人,也是太极名家洪均生先生的高徒。

据史料记载,陈式太极拳起源于明朝末年。创始人陈氏始祖陈卜,后来陈氏家族十四世陈长兴打破了门规局限,将陈家太极拳传于河北永年的杨露禅,在太极拳传播史上开始了第一次大普及时期。

陈氏家族第十七世陈发科先生自1929年至1957年一直在北京授拳,对发展和传播陈式太极拳做出了杰出贡献。陈发科的弟子很多,有顾留馨、洪均生、田秀臣、雷慕尼、冯志强、李经梧、肖庆林等。

“老师洪均生从1930年跟随陈发科师爷学习陈式太极拳,1944年洪老师从北京来到济南,前后学了共计15年时间,深得师爷真传。”李恩久称。陈式洪派太极拳主要有两路,一路共八十一式,二路(炮捶)共六十四式。一路拳法行云流水,是练习太极拳的基础和根本,二路发力刚猛,多有震脚动作,是太极拳的上乘套路。

他称,老师在太极拳理上首次提出手法的公转与自转,公转的正旋与反旋,自转的顺逆以及腿部的具体要求,同时提出了太极拳的随遇平衡,眼法上的虚实顺逆之分,特别强调“太极是捋劲,动作走螺旋”,对捋劲做出了更具体的说明。



李恩久带弟子练习陈式洪派太极拳。本报见习记者 刘飞跃 摄

三寸厚方砖 被一脚震碎

陈式洪派太极拳并非独立于太极拳门派,而是在陈式太极拳的基础上有所发展。陈式太极拳以技击性闻名于世,洪均生的老师陈发科为一代武学大师,被称为“武太极”,洪均生在回忆录《陈式太极拳全书》中专门提到了老师陈发科一脚震碎方砖的故事。

陈发科的拳友曾介绍他去民国大学教拳,陈发科早已得知该学校在数月前已经聘请了一位少林拳师。陈发科就对校方提出,不能辞去这名武术老师,否则他就不会应聘。学校便邀请陈发科谈谈,谈完后就跟陈发科说,能否露两手给大家看看。

陈发科应允,当表演至双摆莲下接跌盆的震脚时,脚底传来金石碎裂之声。众人一看,陈发科竟将大厅内三寸厚的方砖震得粉碎,碎块飞起来打在旁观者的脸上,观者顿感疼痛。表演完在回家的路上,陈发科

对洪均生说:“今天不小心,给人家毁了块砖。”

事后,因该校是私立学校,为了减少开支,不准聘请两位武术教师。陈发科为避免旁人失业,便以不习惯集体教学为由而婉言谢绝。

晚年洪均生

功夫不减当年

李恩久是现任洪派太极拳的掌门,他上世纪70年代初拜洪均生为师。1981年到1995年,李恩久都陪同老师接待外宾、外籍学生,出席各种武术活动。

上世纪80年代,洪均生已经迈入古稀之年,恰逢日本太极拳协会来济南拜访。当时日本友人住在宾馆,洪均生前去接待。在下楼的过程中,洪均生扶着楼梯走得比较缓慢。

其中一位日本友人下楼速度很快,他一时脚步停不下来,就在碰到洪先生的瞬间,洪先生身子一侧,躲过了身后的日本友人。日本友人和洪门弟子深深叹服,老先生已七十多岁,

没想到身体还如此敏捷。

在洪均生80多岁养病期间,弟子们都来探望老师。其中一名学生看见轮椅上的老师坐姿不是很舒服,便打算扶一扶。但就在此学生接触到洪均生身体的一刹那,他双手一抬,把学生推出了三米远。

后来李恩久琢磨此事,他说,老师打出去的劲是太极拳的“捋劲”,力度非常大。老师已经把功夫练到家了,太极拳已经成为他的本能,不知不觉便施展出来了。

愿将泉城

变“拳城”

“愿将泉城变拳城。”洪均生在一次接待外宾的宴席上坦露了自己的愿望,一时成为武林佳话。

1981年8月,日本太极拳协会一行十四人在团长中野春美的带领下来济南拜访洪均生。自此之后中野春美先后11次来济南向洪老师学拳。她在《访华学拳》一文中说:见到洪均生老师的表演,才真正认识陈式太极。中野春美回国后,在日本的报刊上发表文章,专门介绍了洪均生的陈式太极拳,称赞洪先生为“太极巨星”。

为了推广陈式太极拳,李恩久创办了山东尚武洪派太极拳推广中心。弟子杜林功从1984年开始跟随李恩久学习洪派太极拳,是洪派太极拳的第三代传人,曾经蝉联6届全国太极拳锦标赛60kg级推手冠军。如今跟随李恩久30年的杜林功已经开始设馆授徒,并且担任了山大老校区和东城分部的教练。“我的学生都有了学生,洪派太极拳已经有了第五代,在北美、欧洲和南美洲都有弟子。”杜林功称。

大师简介:



陈发科

陈发科(1887—1957):陈长兴曾孙,是陈式太极拳承前启后的一代大师。陈发科1928年到北京传拳,使得有300多年历史的只流传在陈家沟一隅之地、一姓之众的陈式太极拳走出了陈家沟,培养出了李经梧、洪均生、李剑华、雷慕尼、田秀臣、陈照奎、冯志强等一大批优秀学生。

洪均生(1907—1996):陈式太极拳宗师陈发科先生的入门弟子,毕生致力于陈式太极拳的研究、普及、推广。弟子遍布全国各地,日本、美国、加拿大、东南亚等国际友人纷纷拜师求学。日本武林尊称其为“太极巨星”,并成立“洪均生太极拳研究会”,专门研究其所传拳法。著有《陈式太极拳实用拳法》著作;多次在国内外诸多刊物上发表太极拳理论性文章。

李恩久:陈式太极拳第十九代传人,陈式洪派太极拳第二代传人。1974年拜师陈式太极拳第十八代传人洪均生先生学习陈式太极拳、推手及陈式器械。现任陈式洪派太极拳掌门人,中国武术八段,中国武术高级教练。作为山东竞技推手的创始人,李恩久培养出了黄康辉、谢亚雷、王洪平、杜林功、李球等十五位全国冠军,荣获六十余枚金牌,并编撰《洪均生陈式太极拳全书》、《推手》、《洪派太极拳系列教程》、《擒拿三十六把》等著作。



洪均生



日本太极拳协会的中野春美女士来济南向洪均生求教。



于承惠向洪均生请教太极拳法。

激光微创治疗下肢静脉曲张(老烂腿)不开刀、创伤小、恢复快

下肢静脉曲张患者可享惠民工程援助500-4000元

惠民工程让患者看好病少花钱

今冬送暖,民生钜献,济南电视台,山东中医药大学第二附属医院(原铁路医院)等单位联合发起“健康山东惠民医疗工程”,受到众多患者的积极响应。截止12月31日,凡是打电话报名申请的患者,来院治疗可享惠民援助500-4000元。

据了解本次惠民工程涉及范围之广,优惠项目之多,医疗技术之新,专家力量之强,在省城尚数首次。截至目前患者报名仍持续高涨,在济南掀起一股健康热潮。患者通过本次惠民活动,既能看好病又少花钱,真正享受到了质优价廉的医疗服务。

激光微创治疗下肢静脉曲张不开刀

下肢静脉曲张不仅影响美观,造成“蚯蚓腿”,随着曲张程度加重,造成患者下肢水肿、瘙痒、疼痛,甚至形成湿疹和溃疡,即“老烂腿”,严重者可导致截肢。而由下肢静脉曲张引发的静脉曲张还很可能导致突发性心脑血管栓塞。专家表示下肢静脉曲张应及时治疗,正确治疗。

目前最优选的治疗方案当属“激光联合微创术”,它是近年来国际上普遍采用的激光介入微创疗法。不开刀,仅需皮下穿刺静脉,然后通过比针还要细的光导纤维导入激光,利用激光能量作用于血管内壁,使曲张的血管内部发生挛缩闭锁,促使病变的血管纤维化,最终达到治疗的目的。

相比以往“抽筋扒皮”的开放手术,治疗时病人疼痛,而且水肿严重,恢复期长,伤口多又大。“激光联合微创术”不开刀,创伤小,疗效确切,术后恢复快,受到更多患者的欢迎。

- 惠民项目**
- ①甲状腺结节、腺瘤、囊肿
 - ②乳腺结节、腺瘤、囊肿
 - ③下肢静脉曲张
 - ④痔疮
 - ⑤胆囊结石、息肉、胆囊炎
 - ⑥肝胆管结石
 - ⑦肝肿瘤、胃肠肿瘤
 - ⑧腹股沟疝

1.惠民医疗工程报名申请热线:0531-58592660。 2.专家热线:15665752210