

国家级非遗螳螂拳传承人于永波： 少年要有阳刚气，就多练武吧

1月18日，2017年山东省非物质文化遗产月系列活动在济南历山剧院启动。在当晚的演出中，来自莱阳的国家级非物质文化遗产项目螳螂拳第九代传承人于永波的表演大放异彩。为了传承武术精髓，于永波不仅义务收徒，还专门到学校、社区教授螳螂拳，为的是不让这门传统武术失传于民间。18日，于永波接受了本报记者专访，畅谈他与螳螂拳的故事。

文/本报记者 师文静
实习生 冯帅
片/本报记者 左庆

练就铁臂功不敢打篮球

螳螂拳发源于烟台莱阳，是我国著名的传统武术流派，1983年被列为“中国九大拳种之一”，2008年成为第二批国家级非物质文化遗产。于永波称，目前传承下来的螳螂拳法，汇聚了明末清初众多武术流派的精华，他师承的螳螂拳则源于其他18家拳种，拳法中主要有摘耍、崩补、乱接、八肘等功法和20多个器械套路。于永波认为螳螂拳的特点是刚猛、迅捷，干净利落，气势如虹。

谈到与螳螂拳的结缘，于永波说他出生在武术世家，家乡又是螳螂拳的发源地山东莱阳，从小就对武术耳濡目染。11岁开始专攻螳螂拳，是螳螂拳大师刘美杰、李成周的门下弟子，且有幸得到过泰斗级人物王元亮的指点，传承了螳螂拳的一些正宗拳法。

螳螂拳与其他武术一样，需要先从基本功练起，且需要坚强意志和超强耐力。谈及早年习武，于永波说，他刚入师门不久，才练了几天花架子，就以为不得了了，有点不知天高地厚地缠着同门赵师兄比武，谁知赵师兄练的是铁臂功，比试中他的胳膊被“碰得”肿成馒头。从此他明白了，习武没有捷径可走，功夫是一滴滴汗落在地上砸出来的。为了练就铁臂功，他坚持每天对着树干冲8000下胳膊，直到终于得到了师父的肯定。于永波指着自己的胳膊说，“它像生铁一样坚硬。之前我喜欢打篮球，但是因为胳膊太硬，力气太大容易伤人，后来干脆就不上场了。”

螳螂拳实用又养性

于永波说，螳螂拳风格非常突出，拳掌肘膝、腿脚臂身并用，配合提拿封闭、黏贴帮贴等手法，可以用灵活的步伐和密集连续的手法与对手博弈，使人防不胜防。“这些特点

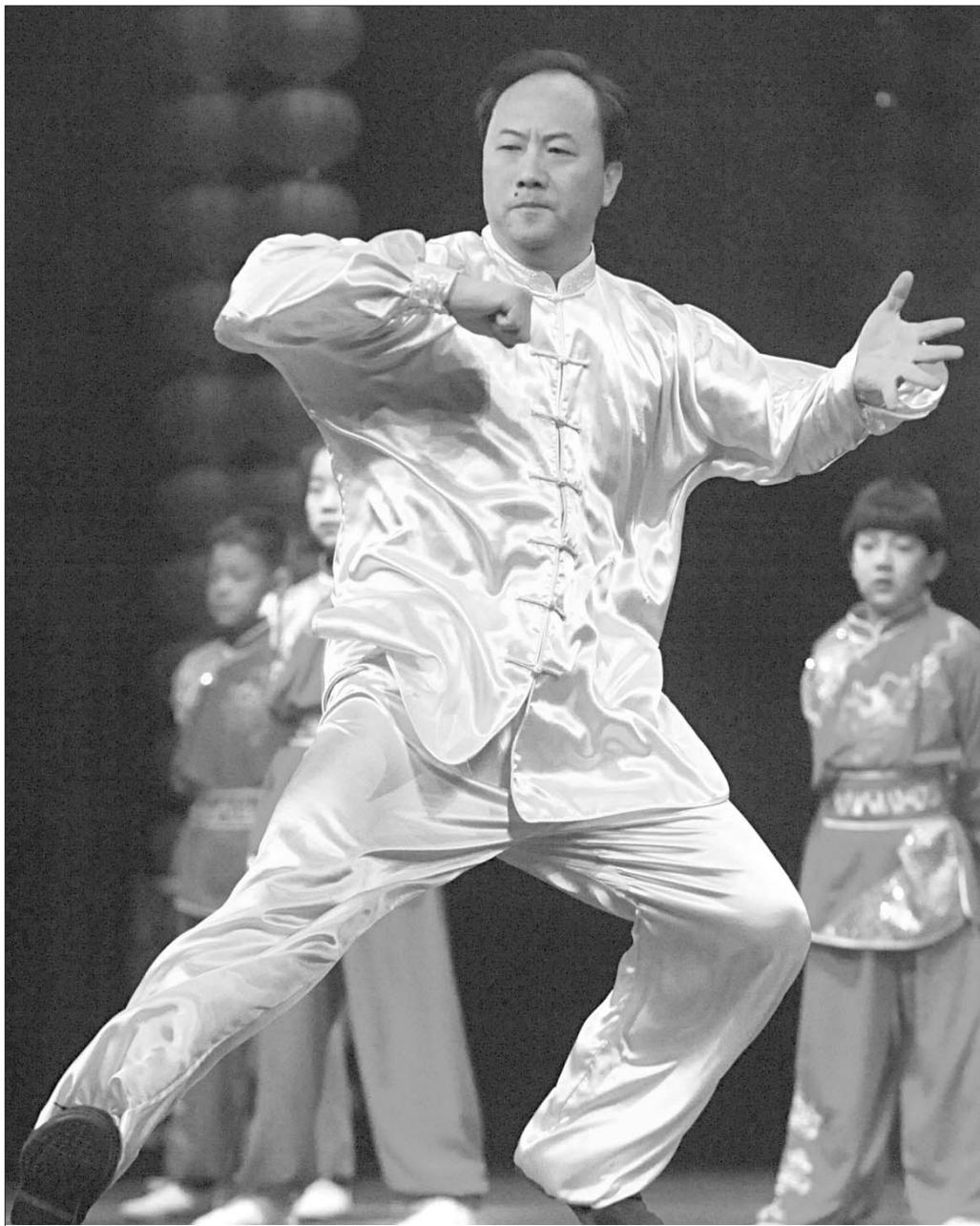
也决定了螳螂拳的实用性，它的拳法容易学，通过短时间训练就可见实效。学习三个月后，就能打败原先打不过的对手！”

于永波认为，通过练习螳螂拳可以了解中国传统武术，也可以强身健体，锤炼个人品格和意志。为此他从不私藏其武功，乐于传授给他人。于永波从1986年开始收徒，目前已有几百人拜在其门下，省内外甚至国外的武术爱好者都跑去烟台跟他学习。“每人都可以根据身体状况和适应能力选择性地学习。中老年人可以学‘八肘’或‘崩补’等舒缓一些的招式，年轻人可以练习‘摘耍’等迅疾的动作。螳螂拳里也有很多健身的功法，既实用又修身养性。”于永波同时强调，螳螂拳不难学，但并不代表每个人学都能深得其精髓。“螳螂拳也是一种技艺，艺无止境，除了下工夫还要用心去研究，多跟师傅请教，可以少走很多弯路。”

螳螂拳也面临后继乏人

螳螂拳被录入第二批国家级非物质文化遗产后，近年来政府和社会各方对其传承和保护很重视。但像很多传统非遗项目一样，传统武术的生存环境也发生了改变，武术传承面临着后继乏人、认识误区等窘境。“目前学习螳螂拳的人太少了，而且大多数难以坚持下去。我在一些大赛当评委就发现，多数参赛者是中老年人，青少年很少。而且他们的招式相对轻缓柔和，缺少传统武术的阳刚之气。武术后继无人，则人走艺绝的情况随时可能发生。”

多年来，于永波经常以多种形式展示螳螂拳，去武术大赛、做公益讲座，坚持到学校和社区免费义务教授螳螂拳，让大家感受螳螂拳的健身、保健、防身等作用，力所能及地推广这一传统文化，以便让更多人参与到继承和传承的队伍中。于永波说，当下社会，受流行文化影响，青少年特别缺乏刚毅之气，所以，他建议青少年多练练传统武术。“但是他们的学业压



于永波说螳螂拳的特点是刚猛、迅捷。

力又非常大，很多跟我学的孩子到了初中基本上就坚持不下去了，没时间习武是一大遗憾。”

大众对武术误区比较多

影视剧对中国武术走向世界起到了非常重要的作用，但于永波也称，如今一些粗制滥造的影视作品，对武术起了误导作用。“有一个孩子曾要求跟我学会飞的功夫，我听了只得摇头苦笑。孩子们看多了

那些飞来飞去的功夫片，谁还肯下工夫练基本功？”

于永波认为，大众对武术的误解，还在于混淆了传统武术和武术表演两个概念。“现在全民健身中那些慢腾腾的所谓武术动作，并不等同于武术，传统武术是竞技的激烈的，是基于双方对打而设计出的招式。应该有更多途径，让大众了解什么是真正的武术。”

为了传承和发扬螳螂拳，于永波正在做的另一件事情

是普及拳谱。由于拳谱多由繁体字传承，且各流派螳螂拳互相借鉴又不尽相同，他想尽快整理出一份通俗易懂且加入自己心得的拳谱，这样不仅可以澄清一些历史公案，而且有利于螳螂拳的传播。于永波称，现在的一些习练者由于年龄渐大，对有些招式的名称记忆不清，还有些人在传授时，对招式的解释含混不清，都影响着螳螂拳的进一步普及发展，整理拳谱的工作紧急又必要。

“回锅肉”坏了相亲这锅汤

处在风口浪尖的婚恋节目最近又摊上事了。近日，眼尖的观众发现《中国式相亲》中嘉宾的身份有“猫腻”。不少嘉宾是“回锅肉”，之前在各式各样的节目中出现过。这难免让电视机前的观众疑惑，“回锅嘉宾”频现，相亲节目还有没有真事儿了？

虽然《中国式相亲》每期嘉宾8至10人，但“回锅肉”嘉宾能说出不少。第一期节目中的女嘉宾谷玮，曾在2014年登上《非诚勿扰》以及《波士堂》等节目；40岁的励志女神林嘉莉曾是《我是演说家》的嘉宾。第二期里，为宋海波专程而来的女嘉宾贝贝，不仅和宋海波在婚恋节目《百里挑一》中出现，甚至还在节目中牵手并结婚。此外，《单身战争》中的女嘉宾谢忆青，在多部网剧和网络大电影中有过演出经

历。她在节目中的夸张表现，被网友调侃“十八线演员来磨练演技”。

节目嘉宾太高的重复率显然不是一种巧合。在业内人士彭侃看来，这其实早已是见怪不怪的一种嘉宾类型，叫作“相亲嘉宾”。“他们类似于通告艺人，经常出现在生活类综艺节目中，身上带着各种有趣的故事，不管是相亲、求职，还是社会话题类节目，有他们的地方，节目一般都比较好看。”彭侃透露，综艺节目导演大多对这些

“相亲嘉宾”此前的“演艺经历”心知肚明，“国内的婚恋节目并不在乎他们是不是‘回锅肉’，而只坚持‘身份真实’的基本原则。”《中国式相亲》节目组相关人员就说过，在挑选嘉宾方面，节目组只要确认了嘉宾的单身状况、家庭关系，以及有择偶意愿，“他（她）就可以来上节目了。”

号称“真实交友”或者“带着父母来相亲”，对嘉宾身份真实性言之凿凿的婚恋节目们，看上去似乎被“回锅肉”嘉宾的

频繁出现打了脸。但在业内人士看来，这更像是嘉宾与节目组的一场共谋，一个愿打，一个愿挨。“电视节目真的是为了完全还原素人吗？如果真的让那些看上去像隔壁家老王儿子一样普通的素人来相亲，节目还有什么看点？”娱评人“纳兰惊梦”指出，婚恋节目本身就定位于综艺，毕竟不是纪实节目，节目组需要有表现力、有故事卖点，甚至外形条件出众的嘉宾，才能保证节目效果。

(李夏至)