

他开公号教武术
粉丝遍布五湖四海

会武术的数学老师 邀你上独门站桩课

本报记者 杨静 通讯员 李文瑶

杭州拱墅区,有一个“文质彬彬”的练家子——赵满宏。曾是数学老师的他,连武术好手都怵他三分。他还开了一个专讲“功夫”的微信公众号,用通俗易懂的方式,讲博大精深的传统武术,吸粉上万人。

如今,这名“有故事”的数学老师,邀你上一节不一样的站桩课!所有动作都有具体指令,不仅能通过数据摆正姿势,还能清晰地判断身体反应,感兴趣的赶紧来报名吧!

热爱武术的数学老师 开了个专讲武学的公众号

白衬衫、西装裤,一头利索短发的赵满宏就是数学老师的样子。可是卷起长裤,层叠交错的伤疤乌青足见他经受了无数次的踢打,显示着他习武之人的身份。

1972年生的赵满宏,祖上就有学文练武的传统。少时不以为意,直到19岁时,他才跟着原是浙江省特警队队员的堂哥开始学武。

有了专业人士的指点,进入杭大数学系的赵满宏成了传统武术的练家子,连武术专业的同学都不是他的对手。

然而,2014年的一场大病,却给热爱武术的赵满宏当头棒喝。为了调养虚弱的身体,赵满宏开始习练道家武学,“动如狂龙暴,静练精气神。”

钻研传统武学后,不仅身体逐渐康复,赵满宏的体质也越来越好。“中国功夫,前为武功,后为养生。”赵满宏表示,“好的功夫不仅能打,具有防身功能,还应该让人更有活力。”

和很多武师不同,赵满宏没有固定的练武基地,却开了一个公众号“武学修真”。公众号从最基础的武学知识说起,吸引了上万粉丝,不少原创文章阅读量有五六千人次。

“很多人觉得武术博大精深,专业用语听得云里雾里。”赵满宏笑道,“所以我想用通俗易懂的语言来阐述功夫,搭建一个学习交流的平台。”

听指令,自我检测 他的站桩有评判标准

以公众号为起点,赵满宏建了十几个群,群友来自五湖四海,高达四五千人。不仅有人从广东、辽宁前来求教,还有人从新加坡打“飞的”来虚心学武。

传统武术究竟有何奇妙?这次,赵满宏为钱江晚报的读者们开设了一节不一样的站桩体验课。他教的站桩就像做数学题一样,有具体的口令和评判标准,你可以现场检验是否做对了。



赵满宏

“像虚领顶劲,很多人不清楚自己做得对不对。”赵满宏边演示边介绍道。在他看来,要想做到位,下巴应是水平向后移食指一二节长度距离,耳后突出骨节向上方移动一指节距离,“这些指令数据,你能实实在在感受到,回家也可以参照对比。而我们常说的脖子后侧正中间的拉伸、发麻发涨感,其实比较主观。”

只上一节课,回家就能天天跟着标准练!这么好的机会可别错过了,赶紧来报名吧!

【活动预告】

活动时间:6月16日(周日)上午8:30

活动地点:唯美公园(上塘路和湖州街交叉口,美好国际大厦后公园内)

活动内容:换劲桩

活动费用:无

报名人数:50人

报名方式:下载“浙江24小时”APP,订阅“170俱乐部”栏目,然后在这篇文章的评论区留言报名即可。

请为这个衢州小伙的人生点赞

他戴着义肢 在东钱湖上挑战帆板

本报讯 近日,记者收到了几张照片。照片中的少年,带着空顶帽,穿着短袖短裤,从完全不会到能独立操控帆板在水面上自由行动,姿势酷炫。但若不是细看画面,你或许很难发现,这个少年的右小腿其实是义肢。

这个小伙名叫周鑫涛,浙江衢州人,今年25岁,这是他最近在宁波东钱湖上完成的第一次帆板挑战。

“因为身边有个朋友在玩帆板,我就想他们能玩我也可以,就想去尝试。”穿着义肢玩帆板,并没有那么容易。“刚开始学习的时候,因为右腿是假肢,会遇到站不稳、脚踝用不上力的情况,假肢接受腔和肉不断摩擦很容易就磨破了。只能不断尝试找不同的角度和用不一样的力度去代替脚踝的力量,磨破的地方贴个创可贴忍忍就过去了。”

其实,这已经不是周鑫涛第一次在运动圈出彩了。去年6月,他经过7天的训练,成

了国内第一个完全靠自己能力飞滑翔伞上天的义肢飞行员。游泳、爬山、骑车、轮滑、滑板,甚至和朋友们一起踢足球……周鑫涛的人生,从来没因义肢受限,他还是国家高山滑雪单板集训队的成员。

这么折腾的原因,周鑫涛说是“为了证明自己,为了证明残疾人这个群体,在中国能够绽放自己的残疾人太少了,就算有机会站出来,也大多被打着同情的牌。”

15岁以前,周鑫涛是衢州青少年游泳队的一员,“如果没有意外,可能会往专业游泳运动员的方向发展。”但一场车祸,他的右小腿膝关节以下被截肢。直到被主教练选中进入浙江省残疾人公路自行车队,他才慢慢习惯在众人面前露出义肢。

“车祸之后,其实想证明给别人看,我仍然可以完成很多别人觉得做不到的事。”周鑫涛说。

2017年6月,周鑫涛被省残联推荐参加



周鑫涛

了全国残疾人雪上项目训练营选拔,以综合成绩第一名的成绩入选国家高山滑雪单板集训队。随后,雪上训练不到一个月的他就在全国残疾人高山滑雪和单板滑雪锦标赛中拿到了单板滑雪肢体残疾组障碍追逐第五名、回转项目第六名。

集训中间会有休息期,这段时间就成了周鑫涛挑战各种运动的时间。今年4月集训刚结束的时候,周鑫涛就已经计划好了路线,先去东钱湖玩帆板,再到杭州玩滑翔伞。“月底计划去福州学习自由潜,等到年底还准备和朋友去挑战攀冰,学习攀岩挑战徒手攀岩。”本报记者 李颖 王琼 通讯员 叶琛欣