

全民星



来杭带孙子的山东大叔 一不小心练成了“武状元”

在孙子眼里,爷爷是比奥特曼还要厉害的人

本报记者 杨静 通讯员 李文瑶

穿衣显瘦,脱衣有肉,这要是出现在小年轻身上,那必定是时下流行的男神,但假如是一个已近花甲的大叔呢?

在今年的第五届“武林门”传统武术公开赛上,首次参赛的程振一口气报了5个项目,拿下4枚金牌,还成为了今年的“武状元”。身着一身全黑的练功服、身高近一米八的程振看起来消瘦,但一脱外衣,棱角分明的肌肉,让他看起来根本不像一个57岁的人。

但没有人知道的是,七年前从山东老家来杭带孙子的他,体重连掉十几斤,还患上了严重的“思乡病”。而今,因武术重新焕发生机的他已爱上这座城,再也不愿回去了。



程振与师父、师兄弟合影

七年前初到杭州 他得了思乡病

2014年,因为在杭工作的儿子儿媳有了爱情的结晶,程振两口子便过来帮忙带孩子。

初来杭州时,程振还挺兴奋,“当时想着几个月就回去了,就当来南方度假。”但现实很快给他个下马威。

因为语言、生活习惯不同,程师傅在杭州的生活大受限制。原先在老家会会老友、吃饭喝酒,现在只能变成在小区里抱着孩子散散步,如果碰到个山东老乡,程师傅更是能泪汪汪地拉着人家唠上许久。

生活上的憋闷还让程师傅与儿子有了隔阂。三天两头,他就想回山东老家,好几次,甚至连行李都打包好了。“一年

才回去一次,这里又闷得发慌,咋受得了?”

在这样压抑的环境下,来杭几个月,程师傅暴瘦十几斤,身体发虚,做任何事都提不起劲,“中间回去了一趟,结果老家的朋友说我看起来像老了十几岁。”

于是,程师傅便想起了小时候曾练过几年的武术,找到了巩式通臂拳非遗传承中心,师从毕瑞棠。

初学头两年,程振天天到巩门基地打卡,之后,工作日他保持一天两练,一共三小时,周末再去基地讨教。没过多久,程师傅不仅身上有劲,一身腱子肉也开始初见雏形。

练武是治“思乡病”的良药 中年习武还练出个“状元”

因为出生在水泊梁山的山东济宁,程师傅十二岁时曾练过几年基本功,中年重新习武,他格外珍惜学习的机会。

练基本功的时候,他把绿豆灌进牛仔褲缝成的布袋里,自制沙袋,日积月累,程师傅食指关节上,有着黄豆大般凸起的老茧。

从基本功到拳术,从拳术到冷兵器,

真正让程师傅吃苦头的是三节棍。“你别看它长得挺柔和,中间都是由铁链组成,是不成型的,要想把它练好,是要使这三段像棍子一样,连成一条直线。”

起初,程师傅不得其法,常常被打得满头包,最严重的一次,一棍敲在眉骨上,当下就肿了。于是,他干脆把毛巾扎在头上,和三节棍“杠”了三个月,最终,



在他手里的三节棍就像根笔直的棍子一样,被耍得虎虎生风。

在今年由杭州市体育局主办的杭州市第五届“武林门”传统武术公开赛上,首次参赛的程师傅一口气报了三节棍、通臂单刀、少林棍、自选长拳和少林拳5个项目,是全场报项目最多的人。作为针对民间武术爱好者的传统赛事,比赛项目都以武术套路为主。在拿下了四个项目的金牌后,程师傅还凭借三项总分,从700多名武术达人中脱颖而出,成为了新晋“武状元”。

在程师傅心里,武术就应该是儿时印象中快、准、狠的模样,即便是套路动作,也要敏捷灵动,一招一式都要有力量。所以除了日常学习动作、冷兵器,他还给自己加上了体能训练:“俯卧撑20个一组,做5组;平板支撑3分钟一组,做5组……所以你看我现在身材好,那都是一天天积累练下来的。”

对杭州文化越来越热爱 “现在我可离不开杭州了”

尝到武术的味道后,程师傅把家中老小都带入了圈。

从拜师学艺起,他就把5岁的小孙子带在身边。虽然孙子上小学后没法天天来基地练。但每个周末,程振都会上门给孙子上一对一的武术课。“在他眼里,会武术的爷爷可比奥特曼、超人都管用,是全世界最厉害的人。”

老伴也被他带进了武术圈。从刚开始他出门比赛,老伴几乎场场不落做拉拉队,到后来,开始学练太极的老伴,还自己买了布料,加班加点熬夜缝制了练功服:“从锁边到胸口的刺绣,都是她自己亲手完成的。”

习武六年,身体上的变化只是程振感觉到的一方面,对他来说,习武后带来的自信、乐观更是让他焕然一新:“刚来杭时,我都不愿意见人,现在就怕没机会见人,无论是比赛还是表演,只要有就会都想去尝试一下。”

在一次次展示切磋中,程师傅对杭州文化也越来越熟悉。他还通过小区门口的宣传栏,学了点入门的杭州方言:木姥姥、小伢儿……“现在交流基本没有问题。”

去年春节,当程师傅的儿子再次问及是否想回山东老家时,程师傅脑海里的画面已变成这样:美景如画的西湖,热情淳朴的邻里街坊,斑马线前主动让行的车流,这座美丽城市的点滴都叫他难舍:“还离开啥呢?这辈子都想呆在这里了!”