

吴嘉健:习武4年 斩获19个武术奖项

他年仅11岁便入选“佛山十大功夫少年”50强,本期来听听他的故事

第一次见到吴嘉健时,他正耐心地向初到武馆报到的师弟讲解练习洪拳的要义,讲到复杂处还不忘亲身示范。“洪拳最讲究的是要腰马,没有腰马,往后学习套路就会事倍功半……”今年11岁的吴嘉健,习武仅4年,就已经在武术界斩获大大小小19个奖项,日前还从370多名选手中脱颖而出,入选“佛山十大功夫少年”50强。到底是什么成就了这名功夫少年呢?一起来听听他的故事。

学武初期一度想放弃

4年前,年仅7岁的吴嘉健在妈妈的“连哄带骗”之下,开始到与自己家只有一河之隔的孔祥辉洪拳体育会学洪拳。“一开始我并不想学,因为练武实在太辛苦了。”吴嘉健回忆,刚开始学武的时候几乎每天都要扎马,导致双腿酸痛。“那时候感觉学武既枯燥又辛苦,我一度想放弃。”

然而,吴嘉健在学武1个多月,正准备放弃的时候,收获了一个惊喜——师傅决定带他外出表演。“师傅肯带我外出表演,是对我能力的一种肯定。”吴嘉健说,虽然当时他不够自信,以至于在表演中打了“退堂鼓”,但因为师傅的肯定,让他有了坚持的动力。

“为了不让师傅再次失望,我开始认真对待武术,并在武馆馆庆中,以一套‘箭掌’收获了一众来自省港澳武者的掌声。”吴嘉健兴奋地说,那是他第一次尝到习武的喜悦,当时的情景至今还历历在目。

此后,吴嘉健开始参加大大小小的武术比赛,并在香港举办的2016庆祝国庆传统功夫,太极拳金奖大赛中获得金奖;在南海第六届百狮迎春醒狮大赛传统武术中荣获“南海十佳武术(拳术)”称号等,至今,他在武术界斩获了大大小小19个奖项。

吸引众多同龄人学武

“武术除了让我获得了快乐和荣誉,也让我明白了循序渐进的重要性。”吴嘉健作为武馆里习武4年的“老师兄”,经常会帮师傅教新来的师弟师妹,但曾经有师弟因为他的严厉而被吓跑了。

“因为腰马的动作做得不标准,很容易影响整套拳的观赏性和实战性。”吴嘉健一边示范一边说,以子午马为例,如果前脚和后脚成一直线,后脚以前脚掌为重心,马步就会显得不够扎实,与人切磋过程中很容易被对方推倒。

然而有些武术“零基础”的师弟师妹不理解,认为他故意刁难自己,一气之下就不继续学了。“现在我会站在他们的角度去思考,让他们在深入学习武术的过程中慢慢矫正马步,循序渐进。”

学拳至今,吴嘉健通过实际行动,已经吸引了30多名同



吴嘉健。

龄人前来学武,当中更不乏他的同班同学。“有些同学平时看见我打拳,觉得‘型’,便跟过来学了。”吴嘉健说,佛山是“武术之城”,桂城更是一代宗师林世

荣的故里,他希望通过自己的努力,在师傅的带领下,以实际行动弘扬洪拳,让人们谈起桂城,就想到“武术之乡”。

撰文/陈钰君

他年过七旬仍爱好出海捕鱼

三山北区渔民吴流娣家族世代以捕鱼为生,如今仍会偶尔出海过把“捕鱼瘾”

“现在年纪大了,我不能再视捕鱼为谋生技能,而是将其转变成兴趣爱好。”桂城三山北区是南海仅剩的极少数纯渔民村落之一,然而,随着南海经济的发展,这里的渔民或是选择转业,谋求其他发展,或是因各种原因,依然坚持在水上作业。吴流娣就是后者中的一员。如今的他,也会偶尔出海捕鱼,过一把“捕鱼瘾”。

撰文/陈钰君



吴流娣。

家族世代以捕鱼为生

“我们家世代都以捕鱼为生,但我年轻的时候就想过打破这个传统,去参军以保家卫国。”今年75岁吴流娣说,“1963年我如愿成为一名解放军,退役之后确实有一段转业了,但兜兜转转,至今还是一名渔民。”吴流娣回忆,原本部队安排他退役后去海南种植橡胶,但思乡情深的他难以接受与家人分隔两地,终于在1968年退役后回到自己的户籍所在地和顺逢涌,在当地大队里当起了治保主任和民兵营长。

转业后不久,南海县就响

应周恩来总理对渔民实行陆上定居政策的号召,组织县内的渔民迁往三山定居,吴流娣就是其中一员。当时他携带家眷来到三山,终于有了梦寐以求的房子,虽然生活变得安稳了,在经济上并没有如吴流娣想象般有太大的改善。

“当时的渔民一条船一个月的收入可达1000多元(大部分收入需用于保养渔船),而在大队当治保主任和民兵营长,一个月的工资只有30多元。”转业15年之后,吴流娣终向生活低头,重新执起渔网谋生。

在船上办喜酒

因为没有房子,水上人家所有事情都得在船上完成,煮食、洗澡、睡觉……包括完成人生大事——嫁娶。

“我老伴也是渔民,年轻时我和她都是在同一个生产队工作,那时候很多人像我们这样,顺理成章就走到一起了。”说起和老伴的相遇、相识、相知,吴流娣的嘴角不自觉地翘了。60年代末,吴流娣和老伴正式结为夫

妻,当时他还没有属于自己的房子,一切的礼俗都是在船上进行的。

婚礼当天,南方和女方的船会停泊在一起,南方会从女方的船中把新娘接回来。之后会宴请亲朋好友前来吃喜酒。“我们没有房子,就在船上办喜酒。”吴流娣回忆着与老伴结婚时的情景,虽然生活艰苦,却依然觉得甜蜜。

4招缓解 孕期腰痛症状

不少孕妈随着孕期一天天的增加,肚子越来越大,腰酸背痛的感觉也越来越明显。如何缓解孕期腰痛?下面分享几个缓解孕期腰疼的小妙招。

1、保持正确的坐立行走姿势

从怀孕开始就保持良好的坐、立、行及睡觉姿势,可以有效避免或者缓解孕早期腰疼。孕妇睡觉时,可以用一块柔软的毛巾叠成方块垫在膝关节下方,这样可以有效放松腹肌压力,缓解孕早期腰疼症状。

2、做家务事注意动作细节

扫地或吸尘时,双手握住笤帚或吸尘器的把手,斜着放在身前。一条腿朝前迈一小步,略微歪曲,另一条腿伸直,上身略微朝前倾斜。避免颈部和腰部用力。收拾垃圾,要使用长把的簸箕。

3、饮食均衡注意补钙

孕期饮食要注意营养均衡,同时应注意控制好体重。此外,孕期由于胎儿的不断长大,骨骼形成,需要大量钙剂,以供胎儿使用,因此孕妈妈除了要摄入自身所需的钙,还要给胎宝宝提供足够的钙。

4、热敷按摩注意保暖

准妈妈可以为孕妈妈做做按摩,缓解腰痛。按摩时五指并拢,分别放在后腰部两侧,掌心向内,上下缓慢揉搓,直到该部位发热为止。也可以做局部热敷,每天用热毛巾敷在腰部半小时左右,可有效减轻疼痛。

整理/黄佩雯 通讯员 罗建贞