

产后三个月，湘妹子勇夺全国武术冠军

■这个QQ群里全是习武之人 ■武林高手说孩子习武的“N个理由”

今日女报 / 凤网记者 章清清
英姿飒爽，武功高强，利刃一出，以一敌百——这是金庸笔下的武林侠女形象。时空变幻，7月22日，甘肃兰州，全国大学生武术竞标赛上，一名身着青绿绸衫、容貌清丽的女子出现在赛场，她轻施拳脚，技压群芳，夺得头魁。

这位武林高手就是邓素，湖南师范大学民族传统体育专业在职研究生。她同时也是湖南师大附中梅溪湖中学的武术教练，正带领着一群湖南“旋风少年”追逐自己的“武道”。

“



邓素在中国大学生武术锦标赛中荣获两枚金牌。供图 / 受访者

16岁，以一敌三战彪形大汉

现年28岁的邓素是益阳人，10岁开始练习武术。从“绑沙腿”、“蹲马步”、“跳沙坑”等基础功练起，她慢慢可以做到下腰不起十几分钟，“金鸡独立”一站就是半小时，两腿劈叉睡一晚——这些大家通常只有从电视上才能看到的武术训练招式，很难想象一个十来岁的小女孩当年是如何一一经历过来的。

7月30日，邓素在接受今日女报 / 凤网记者采访时透露，因为爱好所以坚持，“也哭过，也崩溃过，但只要在比赛时得到大家的掌声，获得名次，就觉得可以‘满血复活’”。

因为从小武术比赛成绩优异，邓素在初中时就成为了一名高水平的武术运动员，并在武汉体育学校进行了专业的武术训练，小小年纪就称得上“身怀绝技”。

邓素回忆，16岁那年，她有一次逛街，放在口袋的手机被人偷了。练过武术的人本身比一般人的感觉和反应速度要快，邓素一回头，立刻就锁定了人群中的“扒手”，大吼一声，提步就追。小偷闻声撒腿便跑，邓素自然紧追不放。当追到一个无人的小巷时，邓素纵身一跃将小偷扑倒在地，搜出被偷走的手机，一回头，却见身后有三个一米八左右的彪形大汉，将她团团围住。

其中一个大汉二话不说，直接抓住了邓素的手腕。邓素当时也来不及害怕，迅速施展招式，一个“旋风腿”踢到对方腰上，大汉猛然受力，吓了一大跳，松开了邓素的手。她就势展开姿势，以一敌三。“结果是，我踢了他们几个好几脚，但毕竟年纪小，力度不够大，也没伤着他们。但他们看我也不好对付，就撤了。”邓素笑着说。

产后三个月， 她为武林“争霸”最后一搏

2014年，邓素在职研读湖南师范大学“民族传统体育”专业硕士。2016年，刚刚生完孩子三个月，在获悉“2016年中国大学生武术锦标赛”将于7月在兰州大学举行时，邓素报名参赛，成为该比赛中年龄最大的选手。

“主要是想给自己最后一次机会。明年我就29岁，到这个年龄已经不可能再参加武术比赛了。”邓素坦言，毕竟还在哺乳期，虽然提前三个月开始训练，但体能仍面临严峻考验。“刚开始打一分钟的拳，就喘不上气，更别说做更难的空中翻转动作。中途崩溃到哭，放弃的念头都有了。”不过好在家里人都非常支持她，同为武术运动员的丈夫为鼓励妻子，主动给她做陪练。

7月16日至21日，2016年中国大学生武术锦标赛在兰州大学顺利举行。来自清华大学、复旦大学、澳门大学等78所院校的81支武术队657名武术运动健儿们以武会友，同场竞技。最终，邓素凭借高超武艺，技压群芳，荣获女子丙组其他拳术(二类)第一名和女子丙组单器械(长穗剑)第一名，为湖南省摘得2枚金牌，同时被评为“体育道德风尚奖运动员”。

湖南成全国首批 校园武术段位制试点省

因为武术高强，当年还在中南大学读大三的邓素就成为了湖南师大附中的一名武术老师。据悉，从2007年开始，湖南师大附中就系统的引入了武术课程，还制定了一个特别的规定——每个学生在高中3年必须选修一次武术课，从而使每位学生

会武术、懂武术。现在，师大附中每学期选修武术的学生超过了200人。

2014年，当湖南师大附中梅溪湖中学成立时，邓素又来到了新校区执教，教的依然是武术。

“习武的最大收获，就是磨炼人们的意志，习武强身的良好习惯一旦‘生根发芽’，将使人终身受益。”邓素说，通过武术学习，学生的悟性更强，学习效率也有提升。

在教学中，邓素特别强调“一秒钟概念”。梅溪湖中学的何嘉妮同学说，一秒钟很短，稍纵即逝，但有时候也会显得很漫长——站弓步的训练很枯燥，每当想放弃时，就会想到武术老师的“再坚持一秒”！多坚持一秒，就是自己的一次进步，也是对意志的一次磨砺。

师大附中许多学生进入大学后，仍会坚持每日练武。比如，2011年考入清华大学化学工程系的谭方园，在清华大学加入了武术社团，继续进行武术锻炼。而且，师大附中武术班的毕业生还建立了一个QQ群，平时相互交流；还有多名同学凭借练习武术锻炼出的好体能，在寒暑假骑行西藏。

正因为有着湖南师大附中这样坚持开武术课的学校，以及像邓素这样的武术老师的付出，2015年，湖南成为全国首批校园武术段位制试点省。经过两年的推广，目前全省已有18个县(市、区)376所大、中、小学校及幼儿园，近60万学生学习武术健身操和武术段位拳。武术段位不再只有柔道、跆拳道，中国武术也有了自己的段位。

2014年至今，邓素带领湖南师大附中梅溪湖中学武术队一共获得各级比赛金牌40余枚，其中全国中学生武术锦标赛金牌3枚。如今，邓素正带领自己的学生在内蒙古自治区参加一个中学生武术锦标赛。

76岁老人的特殊众筹：拯救辰河高腔

文、图 / 詹稼菁

7月18日，76岁的长沙退休教师张慧云在网上发起了一个特殊的众筹项目——拯救国家级非物质文化遗产辰河高腔。辰河高腔被著名戏曲作家田汉誉为“祖国妙调”、“戏剧活化石”，但因缺乏传承，辰河高腔已逐渐蒙尘。张慧云费尽心血，编订《辰河戏音乐曲牌选集》三大本及清唱碟数盘，却苦于无钱出版。原本以为辰河高腔“曲高和寡”，没想到，短短10天，资金就全部众筹到位。

与辰河高腔的半世情缘

现年76岁的张慧云出身于湘西泸溪县内一个山清水秀的小镇上，父亲是当地一位文人，也是沈从文先生年轻时的好友，诗琴书画、吹打弹唱样样擅长。父亲最喜欢唱辰河高腔，不仅会唱，还能编、导。

想不到十几年以后，张慧云竟专门从事起这一工作。原来，上世纪60年代，她曾任泸溪县高腔剧团音乐编导，跟多位



张慧云自费整理了辰河高腔的曲谱。

艺人学习辰河高腔，深谙高腔的行腔、节奏规律及演唱技巧。而随着时间的推移，辰河高腔的传承断层现象明显，没有专业的曲谱是一个很重要的原因。高腔的本来面目，已变得越来越模糊。

在张慧云的书房中，铺满了厚厚的辰河戏音乐曲谱。这几十年来，作为中国音乐家协会会员，张慧云曾多次自费回到泸溪、浦市、辰溪等地拜访仍然健在的辰河

戏老艺人，记录、整理了不少被遗漏的辰河高腔曲牌和濒临失传的辰河高腔经典折子戏，然后又将其打印成谱。

最终，张慧云编定《辰河戏音乐曲牌选集》三大本及清唱碟数盘。接着，她又为出版的事四处奔波。在张慧云看来，这些东西必须由出版社正规出版、全国发行，才能使更多人知道辰河高腔、熟悉辰河高腔，引导民众正确演唱辰河高腔。

但正式出版的费用可不低，两家出版社先后报价需要16万元，其中15万元用于《辰河戏音乐曲牌精选集》出版，1万元用于发行。几年过去，虽然有相关人士几度承诺帮忙出版，其间历经无数奔波与沟通，但事情仍被搁浅。随着年岁日渐增长，张慧云渐渐感到力不从心。

保护中国戏剧“活化石”

早在1998年11月，“中国湘西泸溪辰河戏剧团”应法国“98巴黎秋季艺术节”和西班牙“巴塞罗那木偶戏剧艺术节”的邀请，在欧洲两国三市巡回演出辰河高腔《目连救母》，轰动西方。法国国家电视台、西班牙报刊媒体、巴塞罗那电视台、广播电台，分别播放了连续广告、演出消息、

长篇报道和重点评论。

辰河高腔唱腔美妙动听，形式丰富多彩，但如此美好的音乐，至今还没有曲谱——因此，张慧云费尽心血编撰的《辰河戏音乐曲牌精选集》，更显可贵。

今日女报社在得知张慧云缺乏资金后，和湖南省国学公益流通中心、国学妈妈新媒体一起征询了张慧云的意见，决定通过众筹的方式，帮助她出版和发行《辰河戏音乐曲牌选集》。

在得到张慧云的授权后，拯救国家级非物质文化遗产“辰河高腔”的众筹项目于7月18日在“轻松筹”正式启动。短短三天，便筹得2.2万元。7月21日，随着社交平台和朋友圈的大力转发，一位爱心人士表示愿意一次性出资16万元用以出版和发行《辰河戏音乐曲牌选集》。截止7月28日，在“轻松筹”平台上，共募集资金26010元。对于这个超预期的结果，发起众筹方表示，将会为辰河高腔做更多事情，比如，通过加印，送给图书馆、剧团和高校音乐学院，或举办发布会等形式，让更多人了解辰河高腔。

目前，该书及光碟已经进入苏州大学出版社的出版流程中。