

专访“湖南十大太极名师”唯一女性——黄彩霞 名师已古稀，功夫仍厉害

今日女报/凤凰网见习记者 吴迪

太极拳是不是花拳绣腿？传统武术具不具备实战能力？近日，自综合格斗教练徐晓冬与雷公太极魏雷的一场约架视频火遍网络后，这些问题就成了网友们热议的话题。

带着这些问题，今日女报/凤凰网记者专访了中国武术八段、湖南十大太极名师、湖南省太极拳协会名誉顾问黄彩霞女士。现年74岁的黄彩霞，曾被周恩来邀请参加人民大会堂正式使用后的第一次宴请。

“不能说太极拳不行”

74岁的黄彩霞也关注到了徐晓冬与雷公太极魏雷的这场约架。

“魏雷输了，不能说太极拳不行，太极拳的高手大有人在。”黄彩霞从专业角度对魏雷是否能够代表太极拳的真正实力提出了质疑，“太极拳是花拳绣腿的说法，肯定是片面的。”

黄彩霞是湖南省太极拳协会名誉顾问，获得过“湖南十大太极名师”等荣誉。

她出生于抗战时期，两个哥哥因为战乱先后夭折，家里只剩下她一个孩子。小时候的黄彩霞很可爱，力气大的像个男孩。

有一次，家里来了一位客人，想去抱她，她不肯，就紧紧地抱着家里的栅栏，结果客人在抱她时，栅栏也被她抬了起来。

客人惊讶地对她父亲说：这个妹子力气好大，好好培养一定是女中豪杰。

从那以后，她的父亲开始教她练习家传拳法汇宗拳。后来，黄彩霞入选湖南省武术队，并在1959年和1960年先后获得湖南省全运会武术比赛全能冠军和全国武术比赛成年女子组太极拳亚军。

黄彩霞介绍，中国太极拳的根是陈式太极拳。陈式太极拳是由外家拳转为内家拳的，外家拳更注重练筋骨皮，讲究以力量和速度克敌，而内家拳更注重练气，讲究以柔克刚。

太极拳其实并不是武侠小说讲的是张三丰所创，武林界目前达成的基本共识是陈王廷在明末清初所创。陈王廷当时年事已高，但攻防意识还在，只是把动作变得缓慢柔和一点。因此，陈式太极拳是刚柔相济。

事物是发展的，尤其是练的人多了，就有了更多的派别，在陈式太极拳后，还有杨式太极拳、吴式太极拳、孙式太极拳、武式太极拳等。其中杨式太极拳的创始人是杨露禅，他在陈家沟学艺后，去了皇家教官娥美女和公子王孙学习太极拳。陈式太极拳有各种跳起来的动作，但那些公子王孙身体比较孱弱，不能承受那么大的运动量，杨露禅就去掉了一些动作，速度也变慢了。所以杨式太极拳的主要风格是缓慢柔和，并慢慢在北京流传开来。

因此，国家级非物质文化遗产的太极拳，其实包含两类，一类是技击类，一类是运动类，而后者更常见。“多数市民是通过打太极拳来健身，根本没有攻防意识。”黄彩霞说，在提倡全民健身的今天，人们往往注重的是太极拳的健身和养生作用，很多人也只见识过这样的太极拳，“有误解就难免了”。

5月3日，陈式太极拳第十一代传人、目前在成都开拳馆的刘小胖在接受媒体采访时坦言：“魏雷打的不是太极拳，而是太极操。他代表的只是他自己，而不是太极拳。”

太极拳一直能对抗

“如果你看到的是行家的表演，就不会认为是花拳绣腿。他们动作非常规范，同时内在的功力和精气神，也会很好地展现出来。”黄彩霞说。

“太极拳同样可以技击，所有的武术都有攻有防，这些功能都在。太极拳分好多种，比如太极推手，就能把拳用于对抗和竞技。比如一个小伙子冲过来，被练太极的人轻轻一拨就可能摔倒，或者是打出好远。”黄彩霞的徒弟、株洲市武术协会执行主席陈光荣补充介绍，“只是太极拳的特点不是很干脆猛烈。”

据5月3日的《华西都市报》报道，陈式太极拳第十一代传人刘小胖便是个太极格斗高手。在来成都开拳馆之前，他在六年时间里参加了不下30场各种太极拳擂台赛和散手擂台赛，对手不仅有太极拳师，还有散打选手和摔跤选手，可刘小胖的战绩是全胜。

黄彩霞在2011年被评为“湖南十大太极名师”之一，是其中唯一的女性，据说她的师父刘杞荣也“很厉害”。

刘杞荣在太极拳的基础上创立了太空拳，只是练习的方法和内容在提升。刘杞荣曾师从“平江不肖生”向恺然、孙中山保镖刘百川等，并任湖南省国术馆教官，抗日战争期间奔赴抗战前线，在国民党第五战区和第21集团军军官大队当武术教官。1949年8月随部队在长沙起义。新中国成立后，他担任湖南省体委第一任武术教练。

黄彩霞告诉今日女报/凤凰网记者：“虽然我的徒弟里能打能摔的有很多，但现在是和乎年代，几乎不需要他们去运用这些功夫。”

虽说徒弟们少有机会用功夫，但黄彩霞年轻时却数次利用功夫制服流氓和扒手。

很多年前的一天，黄彩霞在湘江大堤散步，有几个青年看见她面容姣好并独自一人，便上前调戏，有一个青年直接将手搭在了她的肩上，其余几人在边上不怀好意地笑着。但他们意想不到的事情发生了，黄彩霞将搭肩的青年一下子打倒在地。其余几个人惊得赶紧逃跑了。

1962年，黄彩霞作为全国优秀运动员在青岛集训，返程时经过上海，在上海火车站痛击小偷，工作后还在株洲的公交车上制服过扒手。



周恩来请她吃饭

黄彩霞一生习武，做事干净利落，经历的事情，过去了也就过去了，但有一件事情她一直放不下，那就是因为搬家，弄丢了一张餐巾纸。

这是一张特殊的餐巾纸，来自1959年的人民大会堂。那一年4月，黄彩霞获得湖南省第一届全运会武术比赛全能冠军，当时她选择的项目是太极拳、长拳、枪、剑、刀；9月代表湖南省参加新中国第一届全运会武术比赛。到达北京后，她受邀参加国庆十周年天安门广场游行阅兵方阵和庆祝新中国成立十周年国庆招待宴会。

“比赛是在9月底，国庆节那天将举办大集会，所以我们在备战比赛的同时还要练正步走，作为体育方阵的一员，经过天安门广场接受毛主席和其他中央首长检阅。”黄彩霞回忆，“我感觉很光荣”。

当年9月30日，黄彩霞参加了在人民大会堂举行的国庆招待宴会，这是人民大会堂投入使用后第一次举行宴会，毛泽东、周恩来等领导人出席了宴会，让黄彩霞感到十分激动和自豪，特别是会务组后来介绍说受邀人员是由周恩来亲自圈定的。

宴会上，黄彩霞第一次喝到了葡萄酒，但因为不知道刀叉的正确用法，好面子的黄彩霞没有动桌上的西餐。用餐过后，黄彩霞和同桌其他人一起，拿起桌上的折成菱形的餐巾纸，到纪念处去盖章留念。

这张餐巾纸黄彩霞珍藏了很多年，最终在搬家的时候弄丢了，这成为她的一大憾事。

如今，年过七旬的黄彩霞每天最少打太极拳半小时以上，太极早已成为她生命的一部分。

资讯 >>

株洲市妇联获市普法 依法治理先进单位

今日女报/凤凰网(通讯员刘莎)近日，在株洲市第八次法治宣传教育工作会议上，株洲市妇联被评为全市“六五”普法依法治理先进单位。同时株洲市妇联权益部工作人员刘华被评为全市“六五”普法依法治理先进个人。

祁阳县妇联： 大山深处结“穷亲”

今日女报/凤凰网(通讯员雷顺华)近日，县妇联组织全体机关干部深入大忠桥镇开阳岗村，探望慰问精准扶贫结下的“穷亲”，聚力巾帼脱贫，共谋脱贫大计。

贫困户张双玉有两个儿子，丈夫20年前因摔伤造成大脑不清醒，大儿子26岁还没结婚，二儿子还在读初中，还有一个70多岁的老母亲。张双玉说，扶贫队来了后，村里的路修好了，她想借精准扶贫的“便车”，发展养殖业，早日“摘穷帽”。县妇联主席唐小娟表示将帮助她在资金、技术上想点子，在销售上谋路子。

每到一户，大家看生活、问健康、听诉求、话发展，与贫困户面对面交流，贴心沟通。希望通过尽自己的一份力量帮助该村贫困户早日脱贫致富。

耒阳市： 举办信访业务培训

今日女报/凤凰网(通讯员梁文程 罗璐)“建议将妇女群众维权上访接待工作纳入到全市信访培训内容之一。”近日，在衡阳耒阳市举办的信访业务培训暨一季度工作讲评会上，该市妇联积极建言。当天，市委常委、政法委书记李兴武出席并讲话。全市乡(镇)办事处、主要涉访市直机关单位的分管领导和信访专干共180余人参加了学习培训。

“流动科技馆” 走进炎陵

今日女报/凤凰网(通讯员罗颖)“这个机器人表演好有趣哦，科技真是太神奇了！”5月10日，“中国流动科技馆”炎陵县巡展活动启动仪式举行，该县职业技术学校的学生周凌倩感叹。“中国流动科技馆”炎陵县巡展活动由湖南省科协主办，50件展品组成的科普展览与科学表演、科学实验、科普影视相结合，为公众提供一场互动体验式的科普盛宴。