

新化县习武人群中，女性占比达 30%

李连杰新剧带火的功夫娘子团：让梅山武术潮起来

今日女报 / 凤网记者 周雅婷

6月初，#湖南剑侠父子参演李连杰首部短剧#的话题引爆全网，顺着这条热搜，一群被他们推荐的“功夫娘子团”随之走红。在娄底市新化县一家普通的农家小院里，10多位妇女列成方阵，齐刷刷扎下马步，出拳带风，精气神透过屏幕扑面而来。

新化县，被誉为“全国武术之乡”，也是国家级非物质文化遗产——梅山武术的发源地。千年传承中，这门拳法铸就了独特的江湖气韵。而如今，拳影交错之间，一群女性的身影格外引人注目：她们或在农家小院挥汗如雨，或于网络世界惊艳亮相，用一招一式书写着属于“她时代”的武林篇章。

当“传男不传女”的古训被打破，这群“功夫女传人”正让古老的梅山武术焕发新生。



谢小华家的前坪已成练武之地。

从“传男不传女”到女子习武成风

要理解这群功夫乡里的女传人，得先走进梅山武术的千年脉络。梅山武术发源于古梅山地区，这里山高林密、猛兽出没，千百年来，当地先民在与自然和匪患的抗争中，逐步形成了以“勇猛彪悍、短小精悍”著称的独特拳法。它不追求“花架子”，一招一式皆为实战而生——拳拳到肉，干净利落。这种融入了生存智慧的武术，曾长期恪守着一条铁律：传男不传女，传内不传外。

然而，这道禁门在20世纪被悄然推开。新化县梅山传统武术协会执行主席钟玉辉向今日女报/凤网记者介绍，改革开放后，国家开始重视武术的挖掘与整理，女性学武逐渐被接纳。到了20世纪八九十年代，新化县的武馆如雨后春笋般涌现。

今年73岁的李红桃，正是这股学武浪潮的亲历者。

“年轻的时候，女孩们总喜欢和男孩一样，在练功场上

扎马步、打沙袋，我也参与过，只是很遗憾没有坚持下来。”直到25年前，这名普通的农村妇女被一场重病逼到了绝境，治疗毫无起色后，她决定习武养生。

转机出现在一次偶然的比赛观摩，李红桃看到有女选手打梅山太极拳，动作缓慢却气韵悠长。她默默记下选手的招式，一个人反复揣摩，后来又辗转多地拜师学艺。

每天的锻炼让李红桃的身体越来越好，她决定把习武秘笈传给更多人。从县城到乡村，她走

到哪儿教到哪儿。2019年，她来到新化县炉观镇，在武术协会的支持下建起了习武小院，挂上了“传承基地”的牌子，教授村里的妇女儿童学习梅山太极拳。为了给孩子们提供更好的条件，她分文不收。

“只要他们愿意学，我就愿意教。”在李红桃的带领下，全村有20余位妇女儿童定期习武，最年轻的习武者只有6岁，却已在全国大赛上获得一等奖，而这些年来，向李红桃拜师学艺的女性也已超过百位。



来新化县学武术的女性越来越多。

外乡人扎根，让梅山武术“潮起来”

如今，梅山武术的魅力，不仅留住了本地人，更吸引了外乡人远道而来、落地生根。

初见王化梅，很难想象这位文文静静的年轻妈妈，竟是一名“科班出身”的武术高手。1996年出生的她，6岁便开始习武，一路从竞技体校念到上海体育学院。2020年，因为爱情，这个安徽姑娘来到了新化，才发现这片土地的武术底蕴有多深厚。

“这里的人，随便拉一个出来都能比划两下，用扫把、用板凳都能打出套路来。”她观察到，梅山武术和竞技武术最大的区别在于步法——“我们以前练的，大腿要水平，蹲得很低；这边的步子高一些，更灵活实用。”

差异没有让王化梅却步，反而激发了兴趣。她开始系统地接触梅山拳、齐眉棍等本土拳种，更成为了新化县武术队的教练，带着一批孩子训练、比赛，帮助他们通过武术走进大学校园。同时，为了让更多人了解梅山武术，2024年底，王化梅开始在短视频平台上发布自己的练武日常。村庄的背景、干净利落的动作、“宝妈”与“武者”的反差感，让她迅速走红，单条视频最高播放量超过3000万。

事实上，王化梅并非个例。钟玉辉告诉记者，近年来，外乡朋友越来越多。“有来学艺的，有来交流的，还有很多直接扎根入乡的。”在他看来，这背后是梅山武术从“保守”走向“开放”的深刻转变。

“过去梅山武术村与村之间都有自己的套路，师傅教徒弟都要留一手。”钟玉辉说，这种保守虽然保护了武术的纯粹性，但也限制了它的发展。从前世

纪80年代开始，随着少林武术的全国传播和体委系统的推动，梅山武术开始打破壁垒。“到了2000年以后，武馆变成了规范的武校，有正规的比赛、教练员培训，梅山武术才真正走上了正轨。”

2014年，梅山武术成功申报为国家级非物质文化遗产。随之而来的，是年轻女性习武比例的显著提升。钟玉辉介绍，目前新化县的武术普及已经覆盖了全县90%以上的学校，20万学生上过武术课程。“我们的套路普及达到10万人以上，每年仅县里的东方文武学校就有五六十名学生考入大学武术专业。”毕业后，女孩们的去向多元——有的成为学校武术老师，有的进入部队、公安系统，有的成为职业教练或保镖。

更让钟玉辉感到欣慰的是，从武术进校园到“村武”竞赛，一系列政策的落地，让这门古老拳种搭上了新媒体的快车。今年春节期间，新化县举办了“村武”短视频竞赛，“功夫娘子团”“功夫宝妈”等IP热词在网络上热度大涨，让更多人认识了这群习武的妇女。

目前，钟玉辉和传人们计划将传统的套路动作拍摄成系列教材，以付费观看模式推出，既传播武术，又为女学员创造收益，让古老的梅山武术“活”起来、“潮”起来。

“没有谁是天生的大侠，但每个人都在用自己的方式，把这份手艺传下去。”从“传男不传女”到女子撑起半边天，从农家小院到网络云端，从本土坚守到外乡人扎根，梅山武术的传承之路越走越宽。这群功夫乡里的女传人们，用拳脚打出了属于自己的天地。



王化梅成了“功夫娘子团”中的网红。

农家小院里的“武林”生活

“目前，全县习武人群中女性占比已达到30%。”钟玉辉告诉今日女报/凤网记者，这个数字背后，站着的不仅仅是像李红桃这样的“传人”，还有无数普通女性的自发参与、日复一日。

在西河镇，村民王文斌、谢小华夫妇的家，看上去不过是一栋普通的、有水泥院子的农家小楼。可一到晚上，这里就成了周边几个村女性武术爱好者的“根据地”，耍棍、练枪、出拳，样样虎虎生威。在网上，她们也被网友们爱称为“习武农家

院”里的“功夫娘子团”。

今年50岁的谢小华是村里诊所的医生，她告诉记者，从2007年开始，农家小院的练武就雷打不动。“最开始就是我和我爱人两个人自己练梅山拳，附近镇中心学校的老师和家长看见了，觉得有意思，一个带一个，慢慢就热闹起来了。”

从泥土里生长出的“随意”，是小院习武点能够坚持近20年的秘密。小院聚集了四五十位常客，女性有30多人，年龄从30多岁到60多岁不等。干什么的

都有——种地的、做小买卖的、带孙子的，但只要换上练功服，就成了“同门姐妹”。

一次，谢小华教大家“白鹤亮翅”，一位大姐反复做不好展臂动作，急得满头是汗。她的小孙子站在一旁看热闹，忽然张开两只小胳膊，像模像样地比划起来，虽全无法，那股认真劲儿却把大家逗得前仰后合。

拳影交错间，武术悄然融入了她们的生活节奏，成了和吃饭、睡觉一样自然的事情。

“首先是身体好了。”谢小华掰着手指头回忆，经常来小院练武的，基本上不怎么生病。更重要的是姐妹们聚在一起很开心。“练武这回事，说大不大，说小不小。它就是我们乡下人过日子的一部分。出出汗、聊聊天，什么烦心事都散了。”



李红桃