



# 太极传人闯甬城

## ——记宁波易生陈式太极拳馆总教练侯发旺

核心提示

他自幼习武，师从“太极十杰”之一张东武，20年来孜孜习拳，练就深厚的太极功夫。他独闯异乡，不辞辛劳推广陈式太极拳，让该拳种在东海之滨甬城宁波发扬光大。他，就是陈式太极拳第十三代传人、宁波易生陈式太极拳馆总教练侯发旺。在第八届中国焦作国际太极拳交流大赛期间，他带领弟子前来参赛，记者借此机会走近这位焦作游子，探寻他远走江南弘扬陈式太极拳的追梦之旅。

本报记者 陈作华 王龙卿 见习记者 张弛

### 此生独钟是太极

如今，在浙江省宁波市，习练陈式太极拳的人越来越多。个中缘由，是因为一位来自太极拳发源地的教练带来了纯正的陈式太极拳，并在此开设武馆，悉心授拳。

这位教练，就是现年35岁的焦作人侯发旺。他开办的授拳场馆名为易生太极拳馆。

在刚刚结束的第八届中国焦作国际太极拳交流大赛上，侯发旺率领8名弟子前来参赛，且均获奖牌，取得了3金、4银、1铜的好成绩。

人说“打铁先要自身硬”“强将手下无弱兵”，身为一名年轻教练，侯发旺有怎样的功夫？他又是如何学得陈式太极拳的真谛呢？

侯发旺1980年出生于焦作市博爱县苏家作乡侯卜昌村（现市城乡一体化示范区苏家作乡侯卜昌村）一个农家。这个从小就爱踢毽弄拳的孩子，8岁跟随村里的习武人练习各类小拳种，15岁正式学习太极拳。

“那时候，每天天不亮我就和小伙伴来到河边练拳。开始站桩时身体吃不消，只站十几分钟就两肩酸痛，大腿发抖，但我不愿意放弃，咬牙坚持了下来。几个月后，我已经能站一个小时了，且至今还保持每天站桩一个小时的习惯。”侯发旺说，之所以要

练好站桩这个基本功，是因为要保证打拳时劲儿从足下发出，因为劲儿不生于根就好像是无源之水，不会用脚踏地反弹，就不会有节节贯穿的推动力，也不会发出威力强大的整体力量。

“从正式习练太极拳起，除了上学的日子，我就骑自行车往温县跑，向张东武老师学习拳法。张老师是陈式太极拳第十一代嫡宗传人陈正雷大师的得意门生。他功夫纯正、技术全面，发劲儿具有冷、脆、惊、弹的特点，且擅长太极实战技法。”侯发旺说。

“感受太极拳的奥义，不能只靠苦练，还要体会它的文化内涵、阴阳之理。张老师教导我，想练拳，先明理，这样练起来就会事半功倍。”侯发旺在讲他练拳经历时说，四五年时间里，他在两县之间来回奔波，从张东武那里系统学习了老架一路、老架二路以及刀、枪、推手等。而张东武给他两个字的评语是“用心”。

20岁那年，处于谋生需要，侯发旺在家乡开了一家卤鸡铺。虽然做起了生意，但他并没有放弃练拳。白天没有时间，他就在夜里练拳。每晚晚上一把卤鸡的大锅放在火上，他就迫不及待地打起拳来，一练就是三四个小时，每天都要练到凌晨。

### 传拳授道闯甬城

虽然卤鸡铺的生意很好，家里的生活也安定富足，但一个信念始终深藏在侯发旺的心底：走出去，把陈式太极拳传授给更多的人。2010年，当得知张东武在郑州开办了太极研修院后，他毅然决定放弃生意到郑州深造。“当时，经营卤鸡铺一年能有七八万元的收入，我家在村子里算是富裕户了，所以家里人坚决反对我把卤鸡铺转让出去，但我还是坚持了自己的想法。”侯发旺笑着说。

2011年，侯发旺离开郑州，到浙江省台州市一个师兄的拳馆里当教练。几个月后，他受宁波几个太极拳爱好者的邀请，来到宁波授拳。在此期间，他发现宁波人都习练的是杨式太极拳，了解陈式太极拳的人寥寥无几。侯发旺萌生一个念头：把陈式太极拳在宁波推广开来。

然而，普遍习练杨式太极拳的宁波人能不能接受陈式太极拳？有没有人愿意学？为了能够让当地人领略陈式太极拳的魅力，侯发旺每天都到公园的草坪上演练。不同于杨式太极拳的潇洒飘逸，陈式太极拳刚猛有力，实战性强，侯发旺的拳法吸引了很多人围观。可是，看他练拳的人多，上前问津的却很少，他连着两星期都没

招来一个学生。侯发旺没有灰心，继续每天坚持在公园里演练。又过了几天，一个50岁左右的中年人找到他，表示愿意每次花200元跟侯发旺学习陈式太极拳。那位中年人说，他已经观察侯发旺好几天了，回去也上网查了很多资料，确定侯发旺是陈式太极拳的正宗传人。这让侯发旺看到了在宁波发展的希望。此后，他把演练场地扩大到广场、社区，一招一式展示自己的真功夫。之后，越来越多的人向他表示了学拳的意愿。由此，侯发旺决定，在此开设拳馆，专门传授陈式太极拳。

说起来容易做起来难。和那些与投资合作开办的拳馆不同，侯发旺需要自己找场馆。“我在宁波无亲无故，听不懂当地话，两眼一抹黑，有时候甚至连方向都搞不清，如何能够找到合适的场馆呢？”侯发旺说，“我在找场馆的时候恰巧赶上了宁波的雨季，几乎天天都在下雨，我常常在外面一跑就是一天，浑身淋得像落汤鸡一样，每天都是无功而返。”

幸运的是，侯发旺遇到了一位焦作老乡。这位老乡冒雨带他到处看场地。经过40多天的奔波，侯发旺终于找到了合适的场馆。

### 陈式太极扬威名

拳馆开张的当天，正式报名的就有40多人，侯发旺还没来得及高兴，就来了踢馆的人。

“来者身高一米八左右，看上去体重超过100公斤，自称是当地某武术协会的，习练太极拳多年，要跟我切磋推手。”侯发旺回忆当时情景时说，“我不想得罪当地的人，连连推辞，可来者气势汹汹，一再坚持。陪他来的两个朋友看我不应招，便话带讥讽，咄咄逼人。刚报名的学员见有人来比

武，都纷纷凑过来想看看老师的真本事。我被逼无奈，只能应战。”

“当时压力特别大，拳馆好不容易才开张，如果在学生面前输了，之前的努力就全白费了。不过，我虽然不知道对方的实力，但心里还是有些自信的，因为老师张东武是技击高手、‘太极十杰’之一，我跟随他习练多年，自认为学到了陈式太极拳的真功夫。”侯发旺说。

“切磋就在教室里进行。我的体重



侯发旺在演练太极拳。

本报记者 王龙卿 摄

只有60公斤，身高也比对方矮半头。但行家有句话，‘搭搭手就知道有没有’。一搭手，我心里有底了，对方是空的。”侯发旺说，“没推几趟，我趁对方发力时看到破绽，闪身撤步，顺手一带，对方就失去重心，奔着前面的窗户栽了过去。我怕他摔伤，赶紧用手去拉，由于那人块头太大，虽然人被拽住了，可他的衣服也被扯烂了。”

“我怕对手难堪，赶紧上前道歉。不料对方不仅没有恼怒，反而对我抱拳施礼，连称佩服。周围的学生也纷纷拍手叫好。”侯发旺说，这次切磋为他的拳馆打开了新局面，也更加坚定了他在此发展的信心。尽管之后的一两年里仍然有人登门挑战，但他都能以扎实的功夫与平和的心态一一化解。

多年来，侯发旺拳馆的人气越来越旺，有的学员甚至开车一两个小时从周边县市赶来学拳。除此之外，侯发旺每年还要接待日本、韩国、泰国、新西兰

等国的代表团，向他们介绍中国的太极文化。2012年，诺丁汉大学、宁波大学等多所学府相继邀请他前去讲学。侯发旺除了传授拳法外，还讲解拳法理论和太极精神，力求让学员领悟到陈式太极拳的真谛。

2014年8月，侯发旺被评为“焦作市非物质文化遗产项目陈式太极拳优秀传承人”。2015年5月，他在宁波创办的易生陈式太极拳馆被温州市陈式太极拳传承人协会授予“太极拳优秀传承机构”荣誉称号。

欢迎提供采访线索  
《天南地北焦作人》栏目记者  
联系方式：  
(0391)8797351  
13938163209 QQ:1413787394

# 夜跑，要健康更要安全

□池墨

如今，跑步已成为一种风靡全社会的健身运动方式，而夜跑是众多跑步方式中较流行的。在陕西省宝鸡市，人们夜晚戴着耳机，听着音乐，沿着渭河堤夜跑，十分惬意。但是，近日一条美女舞蹈教师夜跑失踪的消息，让人不禁为单独夜跑的健身者有些担忧。

（据《华商报》）

显然，这是一条让人十分揪心的消息，女舞蹈教师为了锻炼身体去夜跑，结果却失踪了，至今音信全无。教师跑到哪里了？是生还是死？无疑，女教师的行踪让其家人及社会公众十分关心。这也再次提醒我们：健身，应该选择合适的时间和合适的地点，我们既要健康，更要安全！

在古希腊埃拉多斯山岩上，刻着这样三句名言：如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你

想聪明，跑步吧！这三句名言说明，跑步有益人体健康，古人早就知道。如今，跑步成了现代人喜爱的一种健身方式，这种健身方式参与门槛低，无须特殊的场地和要求，可以说是人人皆宜，因此成为很多人健身的最佳选择。

但在实际生活中，一部分人因为工作、学习、习惯等原因，选择了夜跑作为健身方式。所谓夜跑，顾名思义，就是晚上进行跑步健身。很多人白天没有时间进行跑步健身，所以才选择夜跑。美国一所大学的医学保健专家认为：人体的最佳活动时间应该是18时至20时，绝大多数人一天之中体力最好的时间点并不在清晨，而是在傍晚。因此，很多人从科学的角度出发，也选择了夜跑。这些因素使我们的城市里出现了“夜跑族”。夜跑，已经成为大众健身的时尚。

然而，由于夜晚光线不好，给夜跑带来了很大的安全隐患，如果健身者选择的路段较偏僻，还有可能给坏人提供作案的机会。特别对于众多年轻女性来说，选择夜跑发生意外可能性更大，宝鸡舞蹈女教师夜跑失踪就是例证。其实，宝鸡舞蹈女教师夜跑出事并非孤例。去年，在浙江杭州运河边夜跑的一个姑娘就遭遇了拦路抢劫者；浙江宁波北仑保税区内一个姑娘在夜跑时遭遇歹徒，被对方拖进路边绿化带强奸，还被拍了裸照。这些案件告诉我们，健身有风险，夜跑须谨慎。

夜跑健身为了健康，但如果因为选择这种健身方式，导致健身者人受到伤害，那么，我们就该反思夜跑是否适合每一个人？

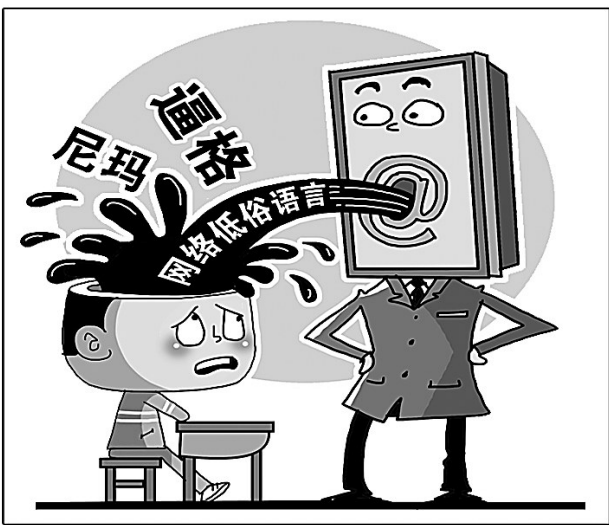
健身，要健康更要安全，如果非要选择夜跑，我们也应该做好相关防

范措施。第一，夜跑者在健身时不要携带贵重物品。第二，夜跑者切不可抱着侥幸心理，在机动车道上夜跑，即使在人行道上夜跑，也要注意避免电动车、自行车等，莫让血肉之躯与夜行车辆相撞。第三，夜跑者要尽量选择自己熟悉、路人较多的路段进行健身，不要图清静而选择到偏僻的路段夜跑。

总之，对夜跑爱好者来说，与健康相比，人身安全更重要。

期待您对社会热点问题的思考与评价，请把想说的话、想表达的观点发给我们，本报将择优刊发读者来信，共同碰撞思想的火花。来稿信箱：jzrbasp@163.com。

### 世相漫话



近日，教育部发布的《2014年度中国语言状况报告》指出，网络语言粗鄙化现象需要治理，规范网络语言的必要性逐步得到社会认同；低俗化的网络语言，误导广大受众，不应任其泛滥；治理网络语言粗鄙化是净化网络环境、促进网络文化健康发展的现实要求。

朱慧卿 作（新华社发）

## 【今日话题】为了“世界太极拳日”，我们在行动

昨日，焦作市发起“共享太极、共享健康”世界百万太极拳爱好者共同演练活动，挑战吉尼斯世界纪录，并提出倡议：将每年5月的第二个星期天设定为“世界太极拳日”。截至10月17日，焦作市已收到近百名世界冠军的签名支持。

### 【观点1+1】

③苏洛书 8023：作为焦作人，我感到无比自豪。看到这条新闻，我内心澎湃，下决心一定要把太极拳练好！

④杨树林 duwei：每当我漫步在公园里，看到很多人打太极拳时，脸上都流露着平静与自信，太极拳爱好者幸福的身影是公园里一道亮丽的风景线。焦作发起这项活动很有意义。该活动促进全民参与习练太极拳，一起将幸福的日子在活动时定格，共同分享快乐健身的乐趣。

⑤北宁老头儿：支持！当前，我国已进入老龄化社会，太极拳是广大老年人强身健体的健身方式之一。焦作把每年5月的第二个星期天设定为“世界太极拳日”也是提醒公众放慢生活节奏，共享太极乐趣是民意所向、众望所归，我举双手赞成。

⑥常睿评：太极拳是国粹，也是民众强身健体的好运动，应该走向世界。设立“世界太极拳日”，能够进一步弘扬博大精深的中华文化，满足世界人民的文化需求，造福全人类。

⑦春夏顺秋冬：倡议将每年5月的第二个星期天设定为“世界太极拳日”，是焦作人民的福音，中国人民的福音，也是世界人民的福音！世界太极拳，看中国！中国太极拳，看焦作！

⑧kellykeron：太极拳是我国的传统文化，将其发扬光大需要一个合适的平台。焦作市能够抓住这个关键点，营造良好的氛围，创造太极拳发展的新契机，让更多太极拳爱好者由此受益，值得大家为

之点赞！  
①苏懿凉凉凉：世界冠军鼎力支持有助于提高太极拳在全世界的知名度和影响力，但关键还在于焦作人民对太极拳文化的热爱与传承。今天，焦作人民共舞太极，谱写盛世华章；明天，世界人民将以此为乐，把太极文化发扬光大。

②深海林森：此举可有效促使公众通过习练太极拳的形式强身健体，应当大力提倡。太极拳招式优美，以柔克刚、男女均适、老少咸宜，有资格成为民众习武健身的主要选择。

③王者微小：我为焦作市的做法点个赞。但同时我也希望，焦作能把这项活动落到实处，真正为弘扬太极文化、提高广大人民身体素质做点实事，莫要使活动流于形式。我相信，焦作能做到、做好！

④文一森：世界文化丰富多彩，中国离不开世界，世界离不开中国。相依共存的关系决定了焦作应该将太极拳推向世界，满足全世界人民的精神文化需求。

### 【下期话题】“带孙费”

今年，广西陆川县56岁的杨金美将自己的儿子和前儿媳告上了法庭，向他们索要“带孙费”。老人称，儿子、媳妇一回家就玩手机，孩子一吵闹就嫌烦，虽然他们没有在经济上啃老，但在履行抚养子女的责任方面存在实际的“家务啃老”行为。老人认为，自己没有带孙的责任和义务，出于亲情考虑，她可以代为照看，但抚育孩子的重担绝对不该落在她身上。法院认为，老人向子女收取“带孙费”是合法的。对此，你怎么看？

（参与热点话题讨论，请关注《焦作日报》官方微博：@焦作日报）  
本期栏目主持人 本报记者 麻 酷