

# 抖音“舞长枪大爷”走红网络

他年轻时练过举重,现已坚持练习太极大枪7年



这杆太极大枪,年轻人也很难驾驭。

“虹桥公园内,湖心亭畔。一位老人手持一根长枪上下翻飞,舞得虎虎生风……今晨,在办公桌前逗留时,意外发现不远处晨练耍枪的大爷,这架势,必须点赞!”虹桥社区公共服务中心主任单莎莎日前拍摄了一段抖音短视频,配上《十面埋伏》琵琶独奏曲的背景音乐在网络上引发关注,网友们纷纷点赞,“厉害了大爷,闪电五连戳,虹桥公园神人多……”

6日早晨,记者循迹采访。“我从小就喜欢运动,高一开始练习举重,曾入选市举重队青年组。”75周岁的朱剑杰老人快人快语,向记者介绍说。20世纪60年代中期,朱剑杰与顾润青、刘志禹、贾玉和同在市举重队青年组训练。“我那时的训练最好成绩是挺举110公斤,曾取得省举重选拔赛冠军,后因‘文革’没有能去成省队。”

高中毕业后,朱剑杰进入南通农药厂工作,做过车间工人、行政科副科长、车间副主任、供销科主管等岗位



热身练习沙袋。记者尤炼

位。紧张忙碌的工作之余,他没有停止举重练习,自己做了一副杠铃,一直坚持练了10余年。而立之年后,朱剑杰开始转向练习太极拳。值得一提的是,他并没有拜师,而是购买书籍自学。

“我看的书很多,太极、形意、散手都练。”朱剑杰坦言,自己练不受门派的规矩束缚挺好。20世纪80年代初期,他订阅《武林》杂志,看到太极名家李雅轩的介绍,第一次接触到太极大枪的招数。太极大枪又名太极大杆、太极十三枪,是太极门中独特的长兵器,其重量是一般外家枪杆的3倍,由于它又长又重,没有较深厚的太极拳功夫极不易掌握,故历来传习不广。

朱剑杰苦练太极多年,7年前才真正练习太极大枪。“这根枪长3.1米,重5公斤。”朱剑杰说,枪是兵器之王,取胜之法,精微独到,其他兵器难与匹敌,“枪要练好,勤奋是第一位,悟性是第二位。”7年来,只要不下雨,他都坚持到虹桥公园

湖心亭畔练习。

每天练习太极拳发力1万次、太极大枪10个基本动作各100次、太极大枪整个套路……虽已过古稀之年,但因常年坚持锻炼,朱剑杰的身体素质很好,经得起较大运动量。在练习太极大枪实践中,他还融会贯通,加入头顶舞花等创新动作。“师傅的太极大枪,我们都舞不动。”徒弟陈伟天告诉记者。

去年11月,朱剑杰手持太极大枪,参加2019年第十届苏通武术精英交流赛比赛,凭借一套娴熟流畅、铿锵有力的枪法,荣获老年男子单项器械一等奖。他表演的太极炮锤,还获得老年男子单项太极拳一等奖。

这几年,朱剑杰在虹桥公园内义务教太极拳,现有人室弟子10余人。他还曾被市武术协会聘为太极拳推手教练,从事公益教学。“中华武术博大精深,是优秀文化遗产之一。”朱剑杰说,练习太极大枪对身体素质各方面要求高,希望能早日找到接班人。

本报记者尤炼

## 站好最后一班岗 花甲之年巡河忙

虽然进入寒冷冬季,但在崇川区治水一线他仍然默默奉献,不辞辛劳巡查不停,只为给百姓提供水清岸绿景美的生活环境。他就是区工商联的李和群。

为激励全区党员干部“做标兵、当头狼”,崇川区开展了高质量发

展大比武,河长制工作是其中一项重要任务。崇川区工商联接到三条河的巡查任务后,考虑李和群年事已高、接近退休,本不准备让他巡河。他知道情况后,认为自己原来担任过单位的党组书记,是一名老党员,理应做出表率,于是主动请缨,承担了芦建二河的巡查任务。3个多月来,李和群利用早上和休息时间,始终坚持在巡河第一线,并数次发现河道水管上垃圾聚集及河岸石驳上的多处废弃物堆放,经及时与当地街道河长办沟通联系,促成了问题的快速解决。

张东华

在意,想着可能也只有小孩子吃这种点点大的药丸了。

后来有一天,我无意间看到同事从包里拿出一支装有小小黑颗粒的小药丸。感觉似曾相识,我脱口而出:“这不是给小宝宝吃的‘小黑丸’吗?你怎么随身带着?”我笑了,同事也笑了。“你以为它小就是只给小宝宝吃的吗?这可是大人小孩都能吃的神奇秘丸哦!”同事说道。原来,“小黑丸”的大名叫“王氏保赤丸”,别看它个头小,来头可不小。不仅是国家级保密配方,而且是江苏省非物质文化遗产。像是乳滞疳积、痰厥惊风、喘咳痰鸣,以及大便秘结、脾胃虚弱以及肠胃不清等都有很好的疗效。

在了解了“小黑丸”的功效后,我突然想到自己也一直被习惯性便秘困扰,何不买来试试?纯粹只是被好奇心驱使,回家的途中我就买了两盒。

说来也奇怪,连续吃了两周之后,不仅大便每天一次变得规律,经常性的饭后腹胀、稍多吃些油腻食物就拉肚子的现象也有了缓解。在感受到这些“小黑丸”的神奇功效后,我开始对它肃然起敬。后来自己又查询相关资料才知道,王氏保赤丸治疗便秘不是像正常西药那样强制增加胃肠道的蠕动来排便,而是通过一组入胃、大肠经的中药:大黄、黄连,一组入肺经的中药:荆南星、川贝等组方,对胃肠道进行双向

## 邂逅,只在一刹那

有些人,欲寻不得;有些事,欲求不得;有些物,却好像冥冥之中被一根绳子牵着,虽扭转打结缠绕千百回,最终在一刹那间相见、相知、相守。这种百转千丝的情结,来形容我和王氏保赤丸的关系是再确切不过了。

有一年去探访一位朋友,席间吃饭的时候,她把一粒粒的小药丸放在孩子的稀粥里,然后喂给孩子吃。我当时很好奇,这比油菜籽大不了多少的小东西是什么呀?为什么要喂给孩子吃?朋友笑着说是一位宝妈推荐给她的,可以治疗孩子喉中有痰,还有健全脾胃的功能。因为孩子不肯吃药,所以就这样掺杂在饭里面,可以和饭一起吃下去。当时也没太

调节,这样既健胃开脾,又泻下通便,无任何副作用,达到了双重的治疗功效。不禁让人感叹“小黑丸”还真是个“黑科技”呀!

60粒仅重0.15克的王氏保赤丸,被誉为“世间最轻的微丸”。只是因为在刹那间看到了“小黑丸”,从此就与它结缘。只因我一直被便秘缠绕,而它却是调理肠道的能工巧匠。现在,我在自用的同时,也把“小黑丸”分享给身边的家人朋友,让他们也体验一下中医药的神奇。感谢南通王氏中医世家第17代传人王肿卿的精良配方,感谢其子孙后代将配方献给了国家,更感谢精华制药的匠人们,是他们运用自己的智慧,将这古老的造粒手

工技术一代代传承,让王氏保赤丸在中华中医药大家庭中占据重要一席,给无数需要帮助的人们带去福泽和安康。

王敏娟

欢迎广大读者积极参与有奖征文。来稿请同时发送至以下两个邮箱:1733623883@qq.com(报社邮箱);wgx@jhoa.net(精华制药邮箱)

