

香港白眉派父子传人

默默坚守 传承中华武术

据新华社香港8月4日电 一个约20平方米的天台上,吊着一个沙袋,摆放着几个沙包和铁棍,潘国辉的手一下一下砸在沙包上,没过多久手掌外侧就已通红。

41岁的潘国辉是白眉派第七传人,也是一位媒体工作者。他的父亲、75岁的潘耀荣是白眉派第六传人,也是一位治疗跌打损伤的中医。受到父亲的影响,潘国辉从小接触白眉拳术,12岁开始正式拜父亲为师:“当时想练武功变得强壮,也有一些武侠情结。”

在港传承70年

白眉派属于客家拳,第四传人张礼泉宗师正式为白眉拳开宗立派,与很多人耳熟能详的评书《白眉大侠》并没有联系。张礼泉曾是黄埔军校的武术教官,被誉为“东江猛虎”。1949年,他将白眉拳术带到香港,白眉派开始在香港流传,逐渐成为香港武林门派之一。

潘耀荣开了40多年的医馆,如今,已经退休的他准备将推广白眉拳术的责任交给潘国辉。“我已经75岁了,觉得潘国辉潜质好,又肯练,已经成熟了,是时候交棒给他了。”潘耀荣说。

不同于北方功夫多弹跳、踢高腿,白眉拳术脚不过裆,手法严密多变。直步是白眉拳术的基础,步伐看似简单却在细节上有很多要求。在练习的过程中,潘国辉的呼吸十分讲究,随出拳和步伐的变动一呼一吸。白



▲潘国辉(左)听父亲潘耀荣讲述往事。
▶潘耀荣(中)年轻时候徒手砸开椰子的老照片。(新华社发)

眉派的特点,就是讲究以气带劲,以柔生刚,身形上“藏肘落膊、含胸拔背”,身法上“吞吐浮沉”。

坚守50余载

父亲潘耀荣说:“功夫是熟能生巧,巧能生妙,妙才能生俏。”他练习白眉拳术已经50余年,弟子近百。上世纪70年代,香港习武风气正盛,年轻人喜欢练武强身。1965年,潘耀荣通过朋友接触到白眉派功夫,苦学三年后学成出山。在香港武术热潮中,潘耀荣想要抓住机会发扬白眉派:“这是我们中华文化,我很努力地教,想发扬

国粹。”

2015年,潘耀荣71岁,接到邀请表演徒手砸开椰子。潘国辉难免有些担心,他劝父亲说,“你已经71岁了,不一定还能做成功,不如不去,保持住年轻时候的英名。”父亲告诉他:“今年我还行,明年就不知道了,下一次我不行的时候你打吧。”父亲的执着让潘国辉深受触动,他决定继续为传承白眉派而坚持。

子承父业

2017年,潘国辉取得了香港中国国术龙狮总会的教练证书,并成为一名国术裁

判。去年,他曾担任全港公开国术群英会套路比赛裁判。

潘国辉说,他对中国武术非常有信心,传统武术可以修身养性,“越练心就越平和。”

谈到对侠的理解,潘国辉说:“侠是仁义,有能力就帮人,要心存善念。”白眉派的祖训里,也有一句“练得功夫能守己,英雄半点不欺人”。

未来,潘国辉希望能加强推广,积极参与武林各大场合,以及运动节汇演等活动。“希望能为中华武术的传承尽我的一份责任。”他说。

生活乐趣

夏日伴侣! 居家自制小凉菜 你最好哪一口?

炎炎夏日,清爽可口的小凉菜不仅消暑,还能让你胃口大增。丰富充足的食材,购买便捷的酱料,这些美味爽口的小凉菜,在家就能自制,干净又健康。

红油芥末拌鸡丝

食材

1块鸡胸肉、1根葱、3片姜、3个蒜瓣末、10克芥末酱、100克豌豆、10克芝麻、30克红油、40克酱油、10克醋、10克糖。

制作步骤

- 1、将鸡胸肉、葱和姜放入水中加盖煮10分钟左右;
- 2、捞出鸡肉放凉,拆成鸡丝;
- 3、蒜瓣切末和芥末酱按一比一的比例,倒入三倍体积的红油,搅拌均匀后静置;
- 4、调好静置后,加入酱油、醋和糖,调制均匀;
- 5、洗净豌豆,烫熟;
- 6、将豌豆和鸡丝均匀铺在碗中;
- 7、将调制好的酱汁倒入碗内,搅拌均匀,撒上芝麻;
- 8、放入冰箱冷藏腌制3小时,取出即可食用。

柠香鸡爪

食材

300克鸡爪、1颗切段香菜、1个切片柠檬、150克醋、15克料酒、10克白糖、20克酱油、6个蒜瓣、2片姜、小米椒适量(根据个人口味)、香油3克。

制作步骤

- 1、洗净鸡爪,去掉指甲,切块;
- 2、鸡爪冷水下锅,放入姜片和料酒煮沸;
- 3、水烧开后,撇去水面浮沫,继续煮至10分钟关火;
- 4、煮好的鸡爪和姜片捞出;
- 5、过一遍凉水,沥干水分,放入碗内;
- 6、调制酱汁:将醋、香油、酱油、白糖放入小碗搅拌均匀;
- 7、调制好以后将酱汁倒入鸡爪;
- 8、再放上蒜瓣,撒上小米椒和香菜,铺上柠檬片,搅拌均匀;
- 9、放入冰箱冷藏腌制5小时,取出即可食用。

糖拌西红柿

食材

3个切片西红柿、白砂糖适量。

制作步骤

- 1、撒入适量白砂糖,摇晃或搅拌均匀;
- 2、放入冰箱冷藏半小时,取出即可食用。(据新华社电)

爱情最美的样子

“渔鼓”夫妻“夫唱妇随”五十年

新华社长沙8月6日电 77岁的唐天宝有时会称老伴蒋文军为“老伙计”,他唱了一辈子渔鼓,“老伙计”也跟着他唱了一辈子。在他俩看来,50年相濡以沫的“金婚”爱情离不开彼此最钟爱的渔鼓。

唐天宝家住湖南省永州市零陵区中山路,1969年,他和比自己小5岁的蒋文军结婚,如今已逾古稀之年的老两口恩爱有加,谱写了一段爱情佳话。

“我俩是‘三同’啊,同剧团、同电影放映管理站、同唱渔鼓,这一路‘夫唱妇随’,形影不离,一直到现在。”说起人生经历老两口

如数家珍。

“他16岁那年进了祁剧团,两年后我也进了祁剧团,后来我们从祁剧团到了零陵电影放映管理站,虽然这中间我的工作出现了一点变动,但后来我们一起从事农村电影放映和宣传工作,每次下乡都会唱渔鼓,宣传渔鼓。”蒋文军说,夫妻二人基本上是“工作节奏同频”,一直到1993年双双提前退休。

据介绍,渔鼓主要是用渔鼓、快板等作为乐器的一种戏曲表演,是富于娱乐性、知识性的民间说唱艺术。渔鼓取材广泛,内容丰富,大人和孩童都可学唱。

2014年,“湖南渔鼓”被列入第四批国家级非物质文化遗产名录。

唐天宝从小跟着家中长辈学唱渔鼓,他肯钻研,年轻时四处收集渔鼓词本,积累创作素材,写出了不少原创作品,如今依然坚持创作,推动当地渔鼓的传承。

蒋文军有一副好嗓子,夫妻二人一拍即合,在渔鼓表演上,一起探讨和创作。“她刚开始觉得好玩,后来就喜欢上了,我们生活交流也会唱渔鼓,渔鼓成了我们生活不可缺少的一部分。”唐天宝说。

执子之手,与子偕老,

渔鼓里的爱情,温暖而甜蜜。“主要是图他人好。”回忆起当年结婚时的场景,蒋文军说,当年也没讲究彩礼,婚礼也办得简单,两个人勤劳朴实、和和气气,一辈子就这样过来了。

“你一生为这个家,为我付出了太多。对长辈你尽孝,抚子你尽心,对我衷心护理……”农历七月初七前夕,唐天宝特地给“老伙计”写了一封感谢信。

相识相恋是一种难得的缘分。“50年怎么够,不只是这辈子,下辈子我们还要在一起。”老两口不约而同地表示。