



#Kungfu Spirit never gets old!

6月18日，外交部发言人赵立坚在个人推特账号上为“功夫奶奶”张荷仙点赞“kungfu spirit never gets old!”翻译一下就是“功夫精神不老”，随后受到了海内外网友的点赞和转发。

这些年在宁波市宁海县一个普通的山村里，98岁的张荷仙成了“网红”——习武长达94年的她，在近百岁高龄依然坚持练武，《人民日报》曾为她做了网络直播，海外知名媒体也慕名而来。



98岁“功夫奶奶”习武94载

外交部发言人赵立坚为张荷仙点赞

柔韧性远超年轻人

每天清晨五六点钟，宁海县力洋镇东园村的一间老平房里，张荷仙就已经起床。洗漱完毕之后，她便会走到门前那个小院里，做一件已经坚持了90多年的事——练武。

而在练功之前，张荷仙还要洗净双手，祭拜一下祖师爷，再开始扎马步，练拳法。一套拳、掌、手、棍，虽然力道已经不如当年，但那一招一式的派头，依然能看出她功底的深厚。

“功夫奶奶”，这是现在网友送给她的尊称，而在张荷仙自己看来，自

己最值得骄傲的并非一身的功夫，而是两个字：勤奋。

“四岁、五岁，我就跟着我爸爸开始练武。”一开口，张奶奶便伸手在半空中比划着数字。虽然已是九旬高龄，但她的声音依旧洪亮。张荷仙老人展示掌法。

张奶奶这一练，便是接近一个世纪。除了16岁那年，因为手伤休息了一下，其余的每一天，院子里总能看见她勤奋练武的身影。

在张奶奶的家门前，是一段蜿蜒

向上的坡道。虽然已经是94岁高龄，但走上走下，张奶奶依然连大气也不喘。

“比我小两三岁的人，都用上了拐杖，而我现在还没有用过。”说话间，张奶奶习惯性地把腿放上竹椅，变成双腿盘坐。这样的柔韧性，别说90多岁的老人，许多年轻人也得甘拜下风。

“去医院检查过，那些指标都没有什么问题。”张奶奶又伸出手和记者握了一下，依然还有不小的手劲。

练功夫也是练品德

对张奶奶来说，这90多年习武是为了强身，但“修德”才是最主要的人生历练。

“老祖宗在拳谱中告诫，学武只是为了防御，不能去欺负别人，而要去帮助别人。”这句话，张奶奶说到做到。有一次，张奶奶见到村里一个男人在打老婆，张奶奶看不过去，上去就是一招，将其打倒在地。

但除此之外，张奶奶从不随意伤人。儿子冯传引说，“真说去打人，把人家打成什么样，那没有过。”

其实在当年，除了张奶奶一家人习武之外，这个小院还曾是附近村落的功夫“学堂”，慕名前来习武的人用“络绎不绝”来形容并不为过。

“上世纪80年代的时候，还有很多人来学功夫，每天晚上都来家里学。”谈起曾经，儿子冯传引依然还记得当时的“盛景”。

练武的地点，便是如今脚下这片不大的小院，不到10个学生便会让这儿显得有些拥挤。冯传引作为“主讲老师”给大家上课，张荷仙便在一

旁指点。

一位当地人告诉记者，在宁波东部沿海的山村，习武的风气已有几百年的历史。而张荷仙一家，是在九代人之前从福建移居此地，所修习的南拳硬派功夫，追根溯源，历史更是已经有三百多年。

在教功夫的过程中，张奶奶一家都是倾囊传授，她说无论是亲戚朋友，还是外姓人家，从来没有以“学费”的名义收过一分钱。

有一副“侠女”心肠

在这90多年里，张奶奶拥有的也不仅仅是武术。

“村里大大小小的事情她都会帮忙，人很好。”提起张荷仙，她的“侠女”心肠早已得到了村里人的公认。

除了会功夫，张奶奶的另一手绝活是接生。年轻时，她考取了接生资格证，一生里接生下来的婴儿竟有千人之多。

她也会刺绣，曾拿过乡里的“刺

绣冠军”，绣牡丹是她的绝活。村里人的喜衣、喜被，不少出自她手。

厨房里，张奶奶同样是一把好手。因为厨艺好、体力强，她曾当过村里酒席的掌厨，一人负责二三十桌的酒席不在话下。如今，年事已高的她虽不再有年轻时那样的精力，但依旧还是一股风风火火的性格。

直到如今，张奶奶仍旧是在家闲不住。每天下午，她总要到村里转

转，看看谁家有什么需要搭把手。冯传引说，母亲“最高兴的就是给人帮忙”。

因为舍不得离开和亡夫一同生活过多年的老房子，张奶奶也没有搬去儿子新房，选择一人独居，每日三餐都是自己料理。

隔几天，她还要去镇上采购一次食物和生活用品，来回6公里的路，张奶奶仍然全靠步行。

想把武术传承下去

“今后只能交给下一辈去完成。”

在张奶奶的家族里，习武的传统还在延续，练武最小的一辈只有10岁。但在这个家族之外，事情却已渐渐发生了变迁。“青年人少，都是上了年纪的人”。儿子冯传引说，习武的风气已经今非昔比。

“现在锻炼的方式比以前多了，像打球、广场舞之类的。而且现在生活压力也大，不像以前，农闲时能有很多空闲时间。”

和当年热闹喧嚣的功夫“学堂”相比，如今张奶奶家的小院，已经安静了许多。许多时候，除了张奶奶之外，这里的唯一的动静就是家里的小猫。

在院子角落，放着一对石锁，那是张奶奶和家人弟子们练武的工具，如今已是破旧斑驳，不再有人使用。“经济社会，每个人都去赚钱。”也许习武的时代，真的只存在于张奶奶90多年的一招一式中了。

据澎湃新闻

太阳击败快船 赢下西决首战

NBA西部决赛太阳与快船的首场比赛北京时间21日上午结束，太阳在主场以120比114击败快船队。

这场比赛双方各有一名超级球星缺阵。太阳队的保罗因核酸检测阳性缺席今天的比赛，而快船队的头号球星莱昂纳德由于膝伤没能来到客场。

在比赛中，双方前三节战成93平，末节太阳打出一波10比0占据场上优势，最终拿下了比赛。

没有了保罗和莱昂纳德，布克和乔治的发挥成了两队较量的焦点。太阳队年仅24岁的布克再次展示了成为NBA巨星的潜力，他轰下40分13篮板11助攻的三双数据。快船球星乔治得到34分4篮板5助攻，发挥也相当好，但各项数据与布克相比稍有逊色。

这场比赛的胜负几乎完全由布克和乔治两大球星的临场发挥主导。第三节当乔治单节狂轰16分3助攻时，布克的表现也非常给力，他在该节单节狂轰18分，不断里突外投打爆快船的防守，而且他单节也是送出3次助攻，帮助太阳队在前三节与快船打平。当最后一节乔治5投0中仅依靠罚球得到1分时，布克再度贡献11分，成为帮助太阳拿下西决首胜的关键功臣。

布克成为太阳队史继巴克利之后，第2位能够在季后赛轰下40+三双的球员。巴克利在1993年6月2日对阵超音速的季后赛中，全场砍下43分15篮板10助攻2抢断2盖帽的超级数据。布克也是NBA历史上第三位在25岁以前就轰下40+三双的球员。

据《新民晚报》

清华击败北大 卫冕CUBA冠军

新华社苏州6月20日电（记者王恒志）第23届中国大学生篮球联赛（CUBA）总决赛20日在苏州新落成的苏州湾体育中心进行，清华大学队93:75击败北京大学队，成功卫冕。

清华和北大是近几年CUBA当仁不让的顶级球队，过去五届赛事，北大实现三连冠，清华两度夺冠。2019年北大正是击败清华完成三连冠成就。

清华大学主教练陈磊表示，自己希望球队能始终维持在一个高水平，踏踏实实一步一步追求更高的梦想。他同时表示，目前CUBA整体的水平在不断提高，好的球员也不断涌现，自己也希望能为中国篮球培养出更多优秀球员。