



Lijian Zhao 赵立坚
 @zlj517
 China government official

#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子里,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”,这是现在网友送给他的尊称,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,院子里总能见到她勤奋练武的身影。

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初的“盛景”。

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

有一副“侠女”心肠

在这90多年里,张奶奶拥有的也不仅是武术。

“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

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。”

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。

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,那曾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,每个人都要去赚钱。”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。