



身边的老人健康达人(6)

# 青山不老 拳技相传

——山西形意拳传人吴利民和他的功夫

在徐沟，吴利民与他的形意拳是个不同寻常的存在。

徐沟武术久负盛名，吴利民便是个中翘楚。历经岁月，他的形意拳博采众长，刚柔自得，独树一帜，并且在拳术训练上亦有诸多诀窍。眼下，他门下有上百弟子，在国际、省、市形意拳协会担任要职，推广中国武德武术，他成为2022年度太原市“老年健康达人”代表人物之一。

吴利民年过七旬，练拳就有六十来年，也许是常年运动的缘故，他较同龄人显得年轻。见到他那天，正是天寒地冻之时，他的徐沟武术培训中心大厅有些空荡寂寥，然而，四壁悬挂着的一面面朱红色获奖锦旗，还有一幅幅励志书法作品，在他的身后依然明艳。

山西形意拳发源于太谷，当年晋商发迹，看家护院会拳脚的武士应运而生。形意拳硬拼硬进，技击大有优势，遂广为传播。徐沟与太谷距离较近，得风气之先，尚武尤甚。随着“天禄堂”的名号，拳技还走向京冀鲁豫以及东三省。吴利民的师傅苏登瀛、师爷布学宽，是山西拳派形意拳响当当的传人，作为门人，吴利民在继承和发扬传统武学上，不遗余力，同样作着可贵的探索与努



力。他办公室存放有许多枚奖章和一摞摞的各式证书、奖牌，那是他一路走来荣耀与艰辛的证明。

吴利民习武早，十来岁他就拜当地武术名家苏登瀛为师，学拳脚及各种器械。头一次参加县武术比赛，就斩获第一。“练武走到今天，更多的是为了强身健体。”吴利民说，传统形意拳攻法犀利，技击性强，都是实战技巧。

有句俗语，“太极三年不出门，形意一年打死人。”由此可以看出，形意拳快攻直取的威力。那么，怎么练功才能有效防止互相伤害，让拳击回到强身健体的轨道上来呢？通过长期锻炼和细心揣摩，吴利民将那些错综复杂的练法和打法，糅在一起，逐渐研究创编出一套刚柔并济的形意拳技击训练功法——搓手，使人在对练

中，既不伤人还能练出功夫。

在反复分析、演练中，吴利民确立了搓手的高挑、低压、平扒等基本练法，还将动物十二形巧妙纳入其中，参与招式的攻防，破解和互化。通过和不同对手的长期演练，搓手技法日臻完善。1991年开始行功训练后，效果相当不错。在互不伤害的情况下，师兄弟们越练越好，越练越想练。从此，这种糅合了软硬各法的对练方法，便在学员中发展起来。同行高度评价吴利民的“搓手”，不但将形意拳技击训练推向新阶段，也适应于各种武术的对抗性功法训练，对整个武术界来说，是个惊人创举。与此同时，吴利民还精心钻研，将形意拳的肘肩打法，充实发展出“盘肘与柔膀”等近身技击训练多种功法。

2001年，中央电视台《走遍中国》对他进行了采访报道；2002年，中国传统武术名家功夫研讨会举行，吴利民受邀演讲推广了他的新功法。

为便于学员和青少年学习，

喜书法爱诗词的吴利民还利用所学知识编撰了大量通俗易懂、朗朗上口的拳谱套路歌诀。如《行者棍》：童子烧香拜观音，乌龙搅尾腾空行。苏秦背剑游四海，指点江山从此开……学员们跟着口诀练，形意拳的一招一式仿佛也变得简单易学。

1995年，他和同门师兄弟成立徐沟武术培训中心后，专以教拳育人为乐事，大量培养人才，并组织学员参加国际、国家级比赛，屡创不俗佳绩。有一年，中央电视台《探索发现》栏目拍摄“中华武功”，吴利民欣然受邀，上节目表演形意拳内家功夫。

交谈正欢时，吴利民的两位弟子贾志斌、李凤香出现。趁着兴致，吴利民和他们分别来了几段拳术，展示形意的魅力。

青山不老，拳技相传。吴利民说，中国武术就是一本读不完的书，读得越久，越见中国人柔中见刚的性格。

记者 张国英

图片由受访者提供

## 闭环反诈 服务居民

本报讯（记者 辛欣 通讯员 石瑞霞）“快点挂断视频电话，这是电信诈骗！”1月14日，正当牛先生准备继续转账时，老军营派出所民警及时出现，劝阻当事人挂断了电话。为有效防范电信网络诈骗，老军营派出所完善警情研判、预警劝阻、宣传防范闭环工作机制，筑牢反诈“防护网”。

1月14日，老军营派出所接到反诈中心预警线索：辖区居民牛先生正在遭受电信诈骗。民警联系当事人无果，判断对方的手机可能被诈骗分子监控，赶

紧上门劝阻。同时，由于不知道牛先生是否在家，为避免贻误时机，民警途中又联系牛先生的家人和同事，辗转得知牛先生当时在一家酒店。民警随即前往，避免了牛先生遭受更大的损失。

据了解，老军营派出所建立了接到劝阻指令后的涉诈警情研判、畅通劝阻指令流转、精准落地劝阻闭环工作机制。根据涉诈预警信息，迅速组织实施精准劝阻，根据警情风险等级和警情处置需要，电话与登门同步劝阻，同时配合宣传防范工作，守好群众“钱袋子”。

## 醉酒男子赖在车上的哥无奈求助民警

本报讯（记者 辛欣 通讯员 张跃跃）乘客上了出租车，可途中却因醉酒酣睡车内，咋也叫不醒。无奈之下，的哥只好把车开到庙前派出所求助。1月14日，在民警帮助下，醉酒男子被家人接回家。

趁贺师傅尚未驶离时回到了出租车上，嘟囔着说：“你走错了路了，赶紧送我回上车的地方。”贺师傅不好争辩，只好又开车把男子拉回原地。随即，男子便酣睡不醒了。

“醒醒，到家了”“你家住哪儿”……经现场查看，男子浑身酒气斜躺在后排座位上，一直处于意识模糊状态，根本无法回应民警的询问。随后，民警从男子身上找到手机，通知他的家人前来支付了车费并将其接回家。

## 万盆鲜花进社区 创森增绿添光彩



“创森进社区 花卉进万家”  
系列宣传活动现场。



本报讯（记者 周利芳 通讯员 张晓军 文/摄）“花开当时，花开当势。”1月16日，市创建国家森林城市工作领导小组办公室与山西梅芝园艺有限公司共同举办的“创森进社区 花卉进万家”系列活动走进六城区，将10余种1万余盆花卉送至各社区，以花为媒，共建绿色家庭，市民们足不出户就能感受到春的气息，同时让创建国家森林城市绿色理念深入人心。

“太”多精彩，“原”于“创森”。此次活动通过花车巡游、有奖竞答、创森代言、文艺宣传、认领益栽等项目，共建共享“创森”成果。活动现场，工作人员为市民讲解“什么是创森”“我们该如何参与‘创森’”等内容，还发放了鲜花小盆栽、环保袋等，气氛热烈。

“‘创森’从我做起，太原因我美丽。”现场工作人员建议，居民们要积极参与到“创森”各项活动中去，大力支持“创森”工作，积极学习、了解“创森”知识，做宣传倡导的使者；积极参加全民义务植树活动和居住区的植树绿化，做植绿、爱绿的使者；爱护城市公共绿地和单位庭院绿地，积极参与绿地的养护管理，不随意践踏草坪、摘花折枝，做护绿、管绿的使者。