



晚晴达人

安海型厝97岁颜期尊： 厝边老拳师成抖音网红

不久前，一位“90后”武术爱好者张锦秋在抖音上发布了一条视频，视频上附文表示：“九旬老拳师，身体硬朗、步伐矫健，年轻的时候便是猛将一员。愿武术精神永存！”视频内，可见一位白发老者拿着棍棒正在言传身教，虽已97岁高龄，但他精神矍铄，气场十足，并不见累。坐定时气定神闲，打起拳来，刚劲有力，手法灵敏。

一个“90后”和一位97岁的老人，这二者之间有着怎样的故事呢？97岁高龄，不仅耳聪目明、思路敏捷，打起五祖拳来更是拳拳有力，耍起器械有模有样！今天，《晚晴达人》邀你来认识这位宝藏老人——颜期尊。



五祖拳“刀枪棍棒”变得有模有样！

1928年，颜期尊出生于安海型厝村。1946年，他加入了村里练习狮阵的队伍，白天务农，晚上便去宗祠学习。颜期尊告诉记者，他小的时候，村里就有许多人在练“狮阵”。当时，已有不少出名的拳师，他们到了农闲时，便会无偿教徒，传承武艺。而到他那会儿，便已是第三代了，他的父亲也曾学过。

值得一提的是，五祖拳是中国传统拳术南拳中的一种，闽南武术文化的代表。五祖拳的特点是多短打、门户紧、拳势烈。在练法上要求头上顶，两肩坠，心胸守，丹田聚。对桩功要求很严，腿法中平，步形较高。且“狮阵”所用的兵器很多，所以各种“武术套路”也多，要练好那些武术套路要花多年工夫。当时22岁的颜期尊加入“狮阵”，练习五祖拳，因为肯吃苦、爱钻研，不过短短两三年，便熟练掌握了十七种器械套路。后来因为家中人口众多，生活艰苦，难以度日，他只能选择慢慢停下，独自练习，告别了“狮阵”。

提起以前，颜期尊笑着摆摆手，不愿多说。他身旁的女儿见状，便告诉记者：“为了养家，父亲做了太多体力活。有时从官桥担着200斤的草到安海，这么一趟只能赚1元钱；有时去做挑山工，从安海担着130斤的草药去灵源寺，那台阶是很多很陡……”或许，正是因为几十年来的历练，颜期尊的身体如今依旧硬朗。

“狮阵器械总数共17种，龙虎旗、官刀、藤牌、耙、钩镰、铁鞭、踢刀……”如今的他年近百岁高龄，对于五祖拳的路数和器械，却如数家珍。平时，他常与朋友、慕名前来的武术爱好者一起畅聊，切磋武艺，却谦虚地表示：“拳、耙、棍……狮阵器械基本我都练，但现在年纪大了，每样都来还是没办法。比如耙的使用，在理论上，我们可以再一起学习下。”

两名“90后”因武结缘 老拳师龙山寺前打拳成“网红”

来自内坑的“90后”武术爱好者张锦秋告诉记者：“去年我听父亲说，安海有位老师傅在武术器械上颇有造诣，曾到我们村传授过武艺，便想寻访老师傅来指导下。但估算了下，我们也猜到老师傅应该有90岁出头的年纪了。抱着试试看的心态，我来到安海大街上，一问，碰巧便问到了。”两人因共同的兴趣爱好而结缘，不仅成了师徒，成了相差66岁的忘年交，也成了视频主角和视频“导演”。

头戴“上海滩”同款黑礼帽、身穿黑色唐装、龙山寺为背景……认识颜期尊后，张锦秋便陆陆续续地在个人的抖音账号上分享老拳师的视频。有的视频，获赞数达8285个，播放量达

47.8万，吸引了不少人的关注。颜期尊的家人告诉记者，“网友评价我爷爷的一身衣着和他的练武气质太有FEEL了。”

“老师傅有精神，老而强健不失风采。一下就吸引住了我，让我忍不住想将老师傅的相关指导视频分享给更多的武术爱好者。”张锦秋表示。除了喜好练拳外，97岁的“90后”颜期尊还爱唱革命歌曲和南音，兴致起来，还爱说几句英语。“有一次闲聊时，他随口说了几个单词。不仅会拼会写，还会强调发音。”

或许，正是这种乐观且积极向上的生活态度，才让不少关注他的网友更欣赏和钦佩他吧！

本期刊名题字人物



黄焯煌，男，1935年2月出生，原池店东山小学校长，喜爱书画，为泉州市书法协会理事，历任泉州市老年大学书法协会秘书长。

“晚晴”刊名邀你来写

刊名题写请注明个人简介(含个人照片)、联系电话。

欢乐出游

走，到下梅古镇赏春去



本报讯 春天不宜宅家，在做好防疫措施的前提下，推荐大家开始春游踏青。对于咱们“大胡建”人而言，武夷山风景区可是必去的地儿！而对于老一辈而言，武夷山想必也是排在心中必游排行榜TOP10的景区。游山玩水，放松身心，是适合银发族的养生方式之一。

本周《欢乐出游》，为大家推荐武夷山景区。该景区的推荐游览位置是在武夷山脉中部，方圆60平方公里，以盘曲山中的长约9公里的九曲溪为主线，主要有天游峰、玉女峰、大王峰、水帘洞、一线天等游览区。那可是一幅碧水舟山的天然美景。

下梅古镇，是此番行程必去的一个好所在。游览完山水，可就驱车前往位于武夷山市东部的下梅古镇，距武夷山风景区仅8公里。“因为合福铁路的开通，这条线路现在也是越来越热门了。”晋江旅游业界人士李先生告诉记者，下梅古镇是个极具闽北特色的古镇，因在小河“梅溪”的下游，故名下梅。当地的村民多为汉族，也有畲族。这里在明末清初，就已经成为“万里茶路”的第一站，是武夷岩茶外销的集散地。由于下梅文化景观资源丰富，1992年以来，先后有多家电视剧组选择这里为外景地。历史悠久，人文荟萃，明清风格的古民居集砖雕、石雕、木雕艺术为一体，外观古朴，乡土气息浓郁，形成别具特色的建筑群，其中最具有代表性的古民居有邹氏大夫第、邹氏家祠和达理巷等。

据说，当年宋朝著名的理学家朱熹，常往返于上梅、下梅，观村野农家、山冈田畴梅香飘逸，留下了“晓登初移屐，寒香欲满襟”等赞美梅香的诗句。古镇慢游，正适合银发族的养生慢节奏。不如择日约上老友们，一起出游吧！

旅游指南

关键词：南平、山水森林
推荐指数：四颗星
推荐线路：武夷山—下梅古镇
出游交通：建议自驾出行或选择动车出游

晚晴敬老爱心直通车新春再出发 便民义诊服务送进社区里

3月8日下午，由《晚晴》周刊主办的“晚晴敬老直通车”走进桂山社区桂园人家老人照料中心。作为晚晴周刊走进社区、服务老人的重头活动——“晚晴敬老直通车”，此次联合晋江市医院梅岭院区一起进社区，并进行“医养结合巡诊”活动，为社区的58名老人送去了一份健康大餐。



58名社区老人享福利 活动深受老人欢迎

当天下午2点出头，距离活动开始还有半小时，活动现场的医务人员就早已携带设备到场做准备工作。不一会儿，原市医院老一辈的退休工作人员70多岁的蔡阿姨，也约着几位老姐妹提前来到了现场。“听说今天下午要来做巡诊活动，我们就相约着赶过来了，看病的同时也看看是否有啥需要帮忙的地方。”蔡阿姨笑着告诉记者。

是，此次“移动式”的巡诊服务模式，可实现挂号、诊疗、收费、结算、取药同步完成，工作人员将定期为老人提供慢性病药品的购买、报销、结算服务，老人们可足不出户享便利。社区的王阿姨患有高血压、糖尿病10余年，长期服用降压药和降糖药来调控血糖，每个月都要到市医院门诊复诊拿药。在活动现场，医护人员的相关负责人许火燃医生耐心地

为其解释说：“今后，我们将固定每半个月左右，到社区为大家进行一次健康巡诊，详细记录您的健康信息，监测大家的实时健康状况。有了我们定期坐诊服务，我们将根据您的病情送药上门，您在家就能拿到药。”

测完血压后，暖心的社区志愿者还为到场的老人们做起了免费理疗项目，这让到场的老人们惊喜不已。“第一次有这样的活动，既帮助我们检查身体、讲解健康知识，又帮助我们做身体理疗，太高兴了。”

健康便民服务再升级

据了解，晋江市医院梅岭院区已与桂山试点社区的养老服务机构及街道健康服务点负责人签下“医养结合巡诊协议书”。

晋江市医院梅岭院区王毅主任表示，为保障广大社区居民身体健康，及早发现与治疗疾病，最大程度地减轻社区居民因疾病带来的医疗费用负担，梅岭院区责任医生积极开展上门巡诊，内容包括老年人健康体检、老年病普查、常见病和多发病诊疗、发放健康处方、免费测量血压、健康教育等，为努力实现“小病在社区、大病在医院、康复回社区”的目标而奋斗。“以后我们还将持续开展健康讲座、健康操培训等各类健康便民服务。”

值得一提的是，启用医养巡诊服务平台是在晋江市卫健局指导下着力推进“互联网+”、医养结合养老服务的又一次实践。借助医养巡诊服务平台，试点单位辖区的每位老人都将重新建立专属的健康信息档案。

桂山社区桂园人家老年协会相关负责人陈月治告诉记者，社区有60多位老人，平时活动不多，听说晚晴直通车要来，老人都奔走相告。这样的活动很受欢迎。“在我们的微信群里，大家都说这样的活动要多办，感谢晚晴直通车和到场的专业医生团队。”