



| 晚晴人物

倒立举哑铃、霸气千金顶 咱厝73岁庄地权有“绝活”

单顶百会倒立举哑铃、五棍夹身悬空千斤顶、手托40斤实心钢球转着玩、背上驮个成年人做俯卧撑……这些光是听着都让人惊讶的“武术绝活”，并非只存在于武侠小说里。在咱厝，有这样一位“武林高手”，他每天早上都会在八仙山公园将这些“绝活”练习一番，常常引得附近锻炼的人忘记了锻炼，围观喝彩。他叫庄地权，人们惊叹于他的身手不凡，却不知道他已是一位73岁的老者。



扫码看视频



| 资讯

梅岭老年学校开新课啦

本报讯 近日，晋江市梅岭街道老年学校在巩固原有舞蹈班和声乐班的基础上，新增设太极拳、软笔书法和柔力球课，由晋江市老年大学安排专业老师到校授课。在新课程开班仪式上，梅岭老年学校的学员们兴致盎然地体验了各门课。据介绍，此次专业教学班的成功举办，展现了梅岭老年学校生机勃勃的新气象，让老年朋友切身感受“老有所教、老有所学、老有所乐”。

| 才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



剪纸作品：《中秋佳节》
作者：苏白凌(女,1946年生)



剪纸作品：《祖国万岁》
作者：吴文霜(女,1960年生)

露“绝活”惊艳众人

在晋江梅岭街道桂华苑小区的晋江市晋台传统武术交流协会练功场，我们见到了庄地权。眼前的庄地权身着白色背心，双目炯炯有神，他中等身高、身材健硕、腰杆笔直，手臂上肌肉透出的力量让人惊叹。

庄地权向我们展示了他的绝活：单顶百会倒立举哑铃、五棍夹身悬空千斤顶。只见他用百会穴顶在一根铁柱上，然后双手撑住地面，双脚一蹬，便轻松地倒立于铁柱上。铁柱的直径只有两厘米左右，待调整好身体与地面垂直后，他便拿起一旁的哑铃做起倒举运动。

“一下、两下、三下……”随着庄地权手上哑铃的起落，我们看得紧张万分，都为老人家捏了一把汗，但表演结束落地下来的庄地权却觉得这十几下不算什么，他低头让我们看头顶的百会穴，只见头顶中间的百会穴已凹下一个深深的窝，“这个凹下的窝要十几分钟后才会恢复到平常的样子。”

“今天表演的两个绝活都属于摩方居上金刚功，刚才做的是单顶百会倒立举哑铃，这个动作需要二三十年才能练成。”从十几岁起，庄地权便每天练习单顶百会半小时左右，每次做两三组，一组倒立起来都有一二十分钟。对于普通人来说，倒立一二十分钟本就是难事，再加上还是倒立在直径只有一厘米的铁柱上，这就难上加难了。但对于庄地权来说，这还不够，他倒立的时候还要双手举哑铃，举上七八十下才算完成当天的练习。

“倒立拿东西这个动作是很不容易的。这两个哑铃有26斤，一个13斤重。像我们正常站立的时候拿1斤的力，倒立拿起来就等于四斤的力，26斤就相当于倒立时有100多斤。”庄地权说，练习单顶百会倒立举哑铃时，他是一下一下慢慢练起来的，“先练倒立，然后再练习举哑铃，几岁就举几下，这样练习的时候就会有目标。”

而五棍夹身悬空千斤顶更不简单，表演时需要五个人分别拿棍子戳住庄地权，其中两根棍子分别戳在左右胸部，两根棍子分别戳在左右腹部，一根棍子戳在胃部，然后五人同时发力将庄地权顶起来。“这个叫作千斤顶，力发千钧，这种要练很多年，二三十年慢慢磨炼才能达到这样的功力。”庄地权说，刚开始练习这个功法的时候，他就把一根棍顶在墙上，然后自己戳、自己撞击，或者拿铁、哑铃全身拍打，练到后来有功力了，到了一定境界后就慢慢增加夹棍，从一根到两根，慢慢三根、四根、五根地增加。“这个练习不好练，两根以上就必须有人帮忙。”庄地权说，现在每次练习都要叫上徒弟、朋友一人顶一根棍才能完成得了。

“他的这两个绝活，在武术界是很少见的，我们到各地去交流时，连武术界同好都要竖拇指赞叹。”晋台传统武术交流协会会长陈振南说道。



习武60年 每天不间断

“我从13岁就开始练拳习武，至今练武已经有六十年了。”庄地权带我们来到他的工作室，向我们讲述他与武术的故事。这个工作室位于桂华苑小区，就在练功场对面。一走进工作室，就看到墙上挂满了各种荣誉和证书：在2013年厦门国际武术大赛上，他表演“五祖内功”获得金奖；在2014年第三届厦门国际武术大赛上，他表演头顶百会穴荣获金奖；被授予“国际武术六段武师”称号……他还是中国武术协会顾问、泉州市武术协会第四届委员、晋江市晋台传统武术交流协会顾问等。

“那时很早就出来讨生活，在学校门口摆摊卖东西，学生放学后，我就收摊去练习。”庄地权说，因为从小热爱武术，他把时间都用于练习上。对于自己的习武经历，他倒背如流：1963年，他拜戴碧安为师，习练罗汉拳；1964年，他拜程文祥为师，

习练太祖拳；1966年，他拜章云柳为师，习练气功、罗盘手和各项拳技……他铭记每位恩师的名字和教导，驰而不息，久久为功。经过长年累月的勤学苦练，庄地权练就一身真功夫，并在实践中独创了几门硬功夫，除了单顶百会倒立举哑铃、五棍夹身悬空千斤顶这两个绝活，他还可以手托40斤实心钢球转着玩、背上驮个成年人做俯卧撑……

从13岁开始练武到现在，庄地权每天都要练习，从不间断。天气晴好，他就会到户外去练习；遇到刮风下雨，他便在室内练习。“你别看我现在在和你们讲话，其实我也在练习着。”庄地权说，他时刻都在练习提气，“练习是无处不在的，你们看看我和你们讲话的时候，胸腔这里是不是也是用力的？”众人伸手去触碰，果然，庄地权讲话时，整个胸腔和腹部肌肉都是坚硬的发力状态。



传承发扬传统武术



他只要一出门，手上都会带着两个实心钢球把玩练习。”庄地权的徒弟林照连说道。已是花甲之年的林照连跟随庄地权学习武术有二三十年了，他从庄地权身上学到了很多，“除了武术套路，还有他对武术的痴迷和坚持都对我影响很大。”

早在上世纪七八十年代，庄地权便开始教授武术套路了，数十年来，他教授的学生已有近千人。“我记得1972年就在沟头教拳了，那个时候都是白天干活，晚上去教拳。学生很多都和我年龄相仿，白天要工作，晚上才有空学习。”庄地权先后在晋江市青阳镇、罗山镇、陈埭镇、磁灶镇、深沪镇和南安市水头镇等地开办武术培训班，培养了一大批武术爱好者。由于教授的学生太多，他常常会遇到喊他师父的人，自己却想不起来在哪里教过。

现在，庄地权每天都还要去八仙山锻炼，“夏天5点多就去，天气转凉后就五六点去，练到七八点再回来。”庄地权说，练习了，哪天不练就不自在，而且武术功力是无止境的，没有坚持练习是不行的。

“虽然他已经73岁了，但不管是身体还是心态，都比40多岁的中年人要好得多。你看

说46年前跟我练过拳。”庄地权笑呵呵地说道：“都过了46年了，我哪里还记得呀。”虽然不记得了，但庄地权还是很开心这些弟子记得自己教过的内容。

中国武术讲究“外练筋骨皮，内练一口气”，庄地权几十年如一日坚持内外兼修的同时，也仍悉心教授弟子。在八仙山锻炼时，遇到好奇的路人或者有心学武的，他都会知无不言。

“习武本身就是很好的锻炼方式，可以强身健体，年轻人多了解多接触是好事。”庄地权觉得，习武不仅能弘扬中华武术精神，还能强身健体，因而，庄地权在晨练的时候，都会有意识地引导身边的年轻人“操练”起来，教他们真正“站如松、坐如钟”，让年轻一代在强身健体的同时切身感受“非遗”武术文化的传统魅力，“这是传统的中华文化，要一代又一代传承并发扬光大。”

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动，我们设置了多个互动渠道，欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话：13505065057
15980068048

投稿邮箱：33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言：关注“晚晴周刊”微信公众号，直接发送至后台。

寄信地址：晋江市长兴路报业大厦20楼
晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。