



晚晴人物

从60岁开始习练太极拳，数十年来一直致力于弘扬太极拳文化、积极传授太极拳法，如今91岁依然不忘初心，每天自己练习并与学生切磋技艺，指导其练拳。他是晋江市太极拳运动的开拓者庄长庚。

耄耋武者的太极拳情缘 青阳91岁庄长庚



庄长庚指导学生练习太极拳。

热爱太极拳 一练便是65年

庄长庚是土生土长的晋江青阳街道人，过去在晋江电影放映队工作。工作之余，庄长庚有一个爱好，那就是习武。十几岁时，庄长庚便接触到了武术，主要练习五祖拳、八段锦。1959年，26岁的庄长庚接触到太极拳后大为喜欢，便一心练习太极拳。

“那时候，为了学习太极拳的各种套路，经常到处去拜师学习。”庄长庚印象最深的便是1991年去参加国家体委武术研究院举办的太极拳、剑竞赛套路训练班，师从李秉慈、张继修老师。1993、1994年，他又多次到上海跟傅钟文大师学练杨式太极拳、械、推手等，获得傅钟文大师亲自临教并授结业证书。“当时还有两个同好和我一起回去学，回来后，他们经常会到我家中来一起切磋。”庄长庚的家中有个不小的庭院，许多同好都会到其家中一起练习，那里一度成为太极拳爱好者的聚集地。

凭着对太极拳强烈的热爱，庄长庚勤学苦练，一练便是60多年。他擅长传统杨式太极拳、剑、刀、推手及陈、杨、吴、孙、东岳、42式太极拳、剑等，在各式太极拳技术上都有很深的造诣。2008年，庄长庚获评中国武术六段；2012年，他又获评中华民间传统武术八段。

练习太极拳60多年来，庄长庚一直热心弘扬太极拳文化，积极传授太极拳法。他先后担任泉州市武术协会会员、泉州市太极拳协会副会长、晋江市武术协会副会长及晋江市太极拳协会第一至第五届副会长、总教练等。

积极传授太极拳 弘扬太极拳文化

早在20世纪80年代，庄长庚就积极参加泉州市太极拳运动，参与泉州市太极拳协会的创建工作。20世纪90年代初，他就在晋江积极发动组织太极拳培训，是晋江市太极拳运动的开拓者、引领人、导师。

1991年春，庄长庚与一些太极拳爱好者在敏月公园大门内教学24式太极拳，吸引了许多晨练者加入。当时，因为敏月公园还未完工，晨练经常因工地施工暂时转移到种子晒场练拳。在两年时间里，庄长庚在敏月公园不断开办太极拳培训班，教学24式、42式、杨40式、48式、85式太极拳和32式、42式太极剑，太极扇等，学者达数百人，为成立晋江市太极拳协会奠定基础。

1993年，庄长庚联合太极拳爱好者创建了晋江市太极拳协会，他谦让主位，任副会长兼总教练。这一任就是五届，直到第六届理事会，他才不再担任副会长兼总教练，成为永远名誉会长。去年，在晋江市太极拳协会成立30周年庆典上，该会特别为他颁发了“杰出贡献奖”牌匾，以致敬他为晋江市太极拳运动所做的贡献。

为了弘扬太极拳文化，庄长庚长年义务教授学员。2009年之前，他在晋江市、大田县等地举办各种太极拳、械训练班60多期，教授学员千余人次。担任教练组织学员代表晋江市太极拳协会参加泉州市太极拳比赛、福建省传统武术演武大会、中国焦作第二届国际太极拳年会、第四届全国武术之乡武术比赛、第二届香港国际武术节、“华亚杯”杨式太极拳西安国际邀请赛、青岛“巴龙杯”

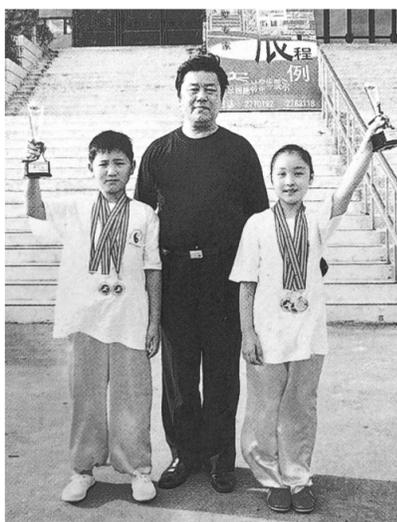
国际杨式太极拳邀请赛、2012年台湾“妈祖杯”国际武术大赛等，其学生多人在武术比赛中获得金牌、银牌达600多枚。

也因此，庄长庚获得了诸多荣誉：1997年被泉州市评为“第一届全民健身活动先进个人”；2002年被文化部文化艺术人才中心等单位主办的第九届全国推新人大赛授予“第九届全国推新人大赛最佳辅导奖”；2009年泉州市太极拳协会成立30周年被授予“奉献奖”；2012台湾“妈祖杯”武术大赛组委会授予“最佳武术教练员奖”等。

作为晋江市太极拳协会的总教练，他多次组织各种训练班，推动成立了20多个太极拳晨练站，让晋江从城市到乡村，都有了太极拳运动的身影。“他都是义务教我们，有时候还要自掏腰包带我们出去学习。”弟子倪琼莲跟着庄长庚学习太极拳30多年了，她告诉我们，“师傅很热爱太极拳，也热爱集体，每年都会为协会捐资。2014年，协会办公地点租借遇到困难。他四处奔走为协会解决了办公场所问题，还请其在香港的三子



20世纪90年代初，庄长庚指导学生练习太极拳。



捐助资金购置办公桌椅、橱柜等，为协会提供良好的活动场所。”

虽已至耄耋之年，仍不忘弘扬太极拳初心，今年已91高龄的庄长庚还经常到市区多个晨练站巡视，与学生切磋技艺，指导其练拳。他也时常到镇、区站参加太极拳集体活动，关心镇、区站太极拳发展。“我们在大剧院晨练站练习时，他经常会过来指导我们。”庄长庚的徒弟庄美丽说道。

随时随地练习 「坚持」最可贵

记者见到庄长庚的时候，他正和徒弟施培红在晋江市太极拳协会门口练习推手。施培红是现任晋江市太极拳协会会长，她告诉我们，庄长庚每天都会到协会来坐坐，有时候聊天，有时候也指导大家练习。

虽然已经91岁，但是庄长庚耳聪目明，说话声音洪亮有力。如今，他依然每天坚持练习太极拳，并且锻炼身体。庄长庚每天早上5点起床，会先

练上一个小时的太极拳，然后做做八段锦或者散散步。而后他会去就近的晨练点看看，或者到协会坐坐。

记者发现，庄长庚随时随地在锻炼。在和大家围坐在一起喝茶聊天时，庄长庚的手会不停地按摩着手指关节或者按摩一下眼睛；站着的时候，也会前后摆摆腿、踮踮脚；行走的时候，双手还会摆动拍打腹部和背部。“你别小看他

这个踮脚，这是八段锦的最后一式，叫‘背后七颠百病消’。这主要是通过提脚后跟、颠足两个动作来锻炼的。”施培红在旁边解释。

“锻炼是不分时间地点的，只要想练，随时随地都可以，一些动作很简单，但贵在坚持，不能三天打鱼两天晒网。”庄长庚说，无论是习武还是养生，都要持之以恒，这样才能够见到效果。

资讯

安海老人学习交通安全知识

本报讯 近日，安海镇老龄委联手安海公安交警中队组织民警走进水后村老年人协会、前湖村老年人协会、瑶前村老年人协会，开展“关爱老年人 携手平安行”交通安全主题宣讲活动。

据悉，活动通过现场答疑解惑、发放宣传资料等方式，为三个村的老年人讲解了骑行电动车时不佩戴头盔、逆向行驶、闯红灯、不按车道行驶及酒后驾驶电动车等交通违法行为的危害性，提醒老年人要遵守交通法律法规，摒弃交通陋习，自觉抵制交通违法行为。同时，宣传民警还向老年人讲解“被看见，才安全”的重要性，叮嘱大家在日常步行时，尽量穿着鲜艳亮丽的衣物，以便警示驾驶员注意避让；通过十字路口时，要走人行横道或斑马线，做到“一停、二看、三通过”，引导大家养成文明出行好习惯。

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：《快乐学习》 作者：苏白凌(女，1946年生)



剪纸作品：《红灯笼》 作者：尤玉姬(女，1965年生)

《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。

