

# 爱看武侠片为何却不爱练武?

——从一档综艺节目《姐姐妹妹的武馆》说起



文体社会

影视剧中，武侠片一直深受观众喜爱。在综艺节目中，以中华武术为题材的凤毛麟角。日前，三位正宗的咏春师傅带领着一群年轻人，在腾讯视频的《姐姐妹妹的武馆》中，不仅传授武术的招式，也让武术中“尊师重道”“念头正终身正”等武术精神在观众心中生根。不过，比起观众对于武术的热情，在节目制作背后，可以看到中华武术的传承也面临窘境。



■ 仔细观摩学

## 练武术可以很好玩

提起这档节目制作的初衷，那是源于去年疫情期间，节目制片人多晓萌在网上看到，一位叫凌云的学武女子在下楼倒垃圾途中，展示了酷帅武术动作的视频，在网络上获得很大关注，这给予了他信心，“武术看似跟年轻人隔得很远，但的確是可以让大众喜欢的。”于是，他就开始筹划起这档《姐姐妹妹的武馆》。

要“开”武馆，师傅是核心。总导演谢涤葵从南到北，遍寻各大门派，亲身体验，按照他的话说，被“打”了无数遍。一路上，他也看到了武术传承的窘境。比起那些健身房里几百元一节的私教课，“有的搏击私教课一节甚至要上千元，而在

广东佛山的武馆，真是门可罗雀，有的武馆贴出的招生广告甚至是‘8000元学终生’。”他也很困惑，观众爱看中国功夫，为什么不爱练呢？

直到真正做了这档节目《姐姐妹妹的武馆》，谢涤葵才终于感受到了压力。节目组在上海松江租了一块场地，按照真正的武馆样子建造，未来节目收官后，也希望这个武馆能够继续开下去。不过，这个武馆一天的租金就是8000元，节目组经费有限，索性安排个环节，让参加节目的嘉宾自己经营，自负盈亏。看着周边的舞蹈班、健身房、英语兴趣班……生意兴隆，想想每天要完成8000元的KPI，难免长使英雄泪满襟。

“我们有胆量通过这个节目做一个实验，尝试帮助武术从冷门变热门，让大家看到传统武术也可以很好玩，门槛没有想象中那么高。”谢涤葵表示。

## 习武本意是要止戈

节目最终决定教授咏春，一来因为《叶问》的电影让咏春深入人心，二来按照节目中师傅的说法，咏春的发源其实与女性有关，“练习咏春讲究以小博大，以弱胜强，刚好通过节目，大家可以发现，咏春是很适合女士去学的。”

提起武馆中的三位咏春师傅黄匡中、易扬、

朱官卿，是正宗的大师。他们也坦言，武术不可能速成，尽管做节目只有十几天的时间，但他们还是对学员严格要求，让学员渐渐从嬉笑中认真对待武术。他们更希望把“一胆二力三功夫”“念头正终身正”“中线理论”……这些习武所要具有的正确价值观在节目中有所体现，他们更多地给学员展示的是武术精神，“行抱拳礼，左手掌，拇指内扣表示谦逊，右手拳。弄反了，就是挑战的意思了！”“一个武字，习武其实是要我们‘止戈’！”……

在节目中，“浪姐”张雨绮、年轻一代的偶像“硬糖少女303”、德云社的相声演员秦霄贤等嘉宾都从武术“小白”起步，学会了在梅花桩上稳扎稳打，不断在转马、上步、前蹬、摊打等基本功练习中精益求精。尤其是几位少女的进步，让三位师傅都不约而同地说：“她们已经是‘咏春人’了”。秦霄贤虽然功夫一般，但他觉得传统功夫和传统相声一样需要与时俱进地传承：“不抛弃传统也加入潮流，让年轻人更能接受咏春的传统文化，是我们需要做的，也是我们正在做的。”

这个春天，中华武术的精神已经在年轻人的心中生根发芽，外练筋骨皮，内练一口气，刚柔并济，不低头心中有天地！ 本报记者 吴翔



■ 从头开始练

推动社会美育何不从公益戏剧教育开始

## 徐峥新开赛道 发起“火种计划”



■ 徐峥陶虹现场示范

话与绘本作品进行重点打磨，同时还有多部原创戏剧教育作品在研发创作中。而在结营前一天，由十余位“火种导师”合作，为20位小学生进行了一堂生动有趣的戏剧体验课程。

在第二届上海市中小学生戏剧节闭幕式上，徐峥首次宣布“戏剧教育火种计划”公益项目正式启动。徐峥多次表示，我们不把培养专业演员作为目标，戏剧教育并非只教孩子演戏，而是提供给青少年独立思考、解放天性、开发自己能力的空间，“以戏剧的方法应用于美育教育，通过构建戏剧故事情境带领孩子体验和认识世界，提升孩子的表达能力，开拓想象力、创造力，引导他们建立正确的人生观与价值观，是一个习得的过程。”

“火种计划”倡导通过戏剧教育为手段去解决社会问题，关注青少年儿童心理成长问题，以同情心、同理心探讨家庭、同学关系，解决问题，探寻自我，从而获得更加全面的素养教育。徐峥希望能通过个人戏剧专业积累及社会影响力，不仅帮助广大青少年获得优质戏剧教育资源，同时关注青少年的心理健康与亲子关系等社会痛点问题，为社会创新领域做出重要的探索和实践。

据悉，未来“火种”导师公益冬令营还将拓展至全国各地，汇聚更多戏剧教育专才，进行专题研讨与学术交流，分享行业前沿理念。而夏令营则计划招募更多专业教师和学科教师加入到“火种计划”，把新颖的戏剧教育方法带到更多青少年的课堂进行实践，推动社会美育进步，促进教育均衡发展。

首席记者 孙佳音

由北京峥爱公益基金会和上海话剧艺术中心联合发起的“戏剧教育火种计划”公益项目，暨2021全国戏剧教育“火种”导师公益冬令营日前结营。

在为期15天的冬令营中，来自全国戏剧教育、公益、剧场、心理学等多个领域的33位导师，将集各家所长的15套戏剧教育工作坊经典案例进行分享和展示，并以现场体验加讨论的形式，群策群力，共同讨论、研发青少年戏剧教育课程的绘本与儿童文学作品20多部，研讨时长超130小时，主题涵盖中国传统文文化、社会现实题材、青少年心灵成长、亲子关系等多个层面。

此外，此次冬令营上徐峥与“火种导师”集中对《巨人的花园》《盖娅的书店》两部优秀童

## 迎3·15 高品质干海参大促销 50-60头直降至1980元/斤! 现场挑选 买2斤再减100元/斤

**品质保障！干度高，泡发率高，权威检测指标合格  
售后保障！免费代泡发，30天退换货保障  
价格更优！6年实体店，现场比一比价格**



**省去中间繁多加价环节，直  
供货！更省钱！**

一般来说，海参从海域捕捞到顾客手中，需要经过参农→加工厂→总经销→批发商→专卖店→顾客。我们要做的就是从我们海洋加工基地，直接到消费者手中，薄利多销，减少环节，就是让顾客省钱。

**好产地，好工艺，品质过硬！**

现场在售的海参全部捕捞自海参黄金区域，是优质海参的主产区，这里的海参刺

多肉厚，而且Q弹，营养更丰富。大连海参一般选用4-6年参龄，保证每个刺参都体型肥厚、圆润饱满、营养充足。为保证刺参的品味，在加工中坚持精工细作、使刺参的口味清淡，保留营养，是养生滋补上选，同时具有以下五大优势：

**优势1、参龄：海参越大生长年限越长，营养价值越高，达到4年以上海参中蛋白质、多糖、精氨酸等含量高。**

**优势2、安全可靠：海参在无污染的自然环境中长大；**

**优势3、泡发率高：海参好不好，泡发率很关键，我们1斤干海参的实际泡发率在约10倍，无须多次煮蒸；**

**优势4、坚决拒绝糖水，更营养；**

**优势5、售后服务更关键，6年实体店经营，我们提供免费代泡发，如果有任何问题30天内提供退换货，让你无忧。**

**特别提醒：本店海参即将涨价，请广大消费者把握最后机会！**

晚宝良品  
waoboo  
滋补好物 好货不贵

**地址：静安区南京西路555号二楼**

订购热线：021-80261688 (货到满意后付款)

广告