



■ 汤永言在小小武育堂教授八极拳

申动·运动家

王家卫让张震练的八极拳，上海有个顶尖高手——

汤永言和他的小小武育堂

王家卫执导的电视剧《繁花》大获成功，王家卫一贯以慢工出细活闻名，许多和他合作的演员都被“折磨”过。《繁花》演员董勇回忆，他与唐嫣的一场对手戏，王家卫先后拍摄了86遍。无独有偶，演员张震也曾出演王家卫的《一代宗师》，当时他为了演好角色而苦练八极拳，练到可以参加比赛的专业级水准，但最终他在《一代宗师》中的出场时间不到10分钟。

当年王家卫让张震练的八极拳，其实在上海有个顶尖高手，他就是非遗八极拳代表性传承人、上海八极门会长汤永言。汤永言创办了小小武育堂，积极传承和推广八极拳，“中华武术具有一种深邃的人文精神，八极拳就是注重内外兼修、文武互俱、德技相长的代表。”

八极由来

“天地之间，九州八极”。此句出自汉《淮南子·地形训》。如今的“八极”一词用于武术，取意为“发劲可达四面八方极远之地”。在中国传统武术界，八极拳更有“文有太极安天下，武有八极定乾坤”之说。八极拳早在明末清初便流传开来，至今已有350多年的历史。

变要快、发要急、定要稳、劲要极。八极拳行拳必内存八意，外具八形，劲发八面。由于它“动如绷弓，发若炸雷”的特征和手脚并用、摔擒合一、架高势小、自然实用，可一势多用甚至一招制敌的综合性优势，在国内武术界独树一帜，在2008年正式被列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

1947年，八极拳第七代传人王长典独闯上海滩，凭借一身过硬的功夫与恶势力斗争，打出了名气，江湖人称“申城八极王”，他有弟子数千人，“王长典身法”美名享誉武林。经几代人的努力，上海八极门融各派之长，不仅继承了王长典的拳法经验，更演化出一套将传统八极拳与现代运动理念融合的修习技法，并在上海广泛传播。

幼从名师

1982年出生的汤永言是安徽蚌埠人，他出生于武术与中医世家，少年时跟随八极拳大师李学义之子李道轩习练八极拳。周星驰电影《少林足球》里女主角用功夫和面的画面，汤永言从小就有深刻体会，因为他小时候妈妈是开馒头批发店的，他从小就帮妈妈和面，也借着和面练功，体验武术中的各种柔劲透劲，“一开始只能和二三十斤，到后来就慢慢变成可以和100多斤了，面粉加上水的重量，大概有一百五六十斤。”

虽然从小就接触了中医和武术，但是汤永言一开始并没有将之作为职业，他学的是机械设计。后来到上海来工作，有一次偶尔在大华行知公园看到有一位老人在练八极拳，他就上前和对方交流了一下，说自己从小也练过八极拳，并且也打了几个动作。汤永言和对方说，能不能试一下，意思是让对方看看自己的动作怎么样，结果对方以为是要交手切磋一下，然后欣然应允。具有一定功夫底子的汤永言没有想到，自己居然被对方一掌拍飞了。“当时我就懵了，那种感觉相当震撼，真正感觉到传统武术还是有东西的。”汤永言说。

后来汤永言才知道，这位在公园里练拳的老人叫盛清元，他也萌生了拜师学艺的想法。等到有一天，他带着礼物去盛清元家里拜访时，一进门看到对方家里挂着一张照片，“我一看就傻了，这不是王长典吗？小时候他指点过我的。”原来，王长典就是盛清元的继父和师父，当年他的武馆也开到过蚌埠，他去蚌埠教拳时也指点过汤永言，缘分就是这么巧。

以武育人

当时汤永言在嘉定工作，而盛清元在宝山大华这边，那时还没有地铁，公交车也要倒两班车，他来一次单程就要花两个小时。为了能够早点赶到，汤永言后来索性每次都跑步去见盛清元，“我早上4点多就起来，然后跑过去，也不用等头班公交车了。”

这样的生活汤永言坚持了好几年，一直到2008年，盛清元终于正式收他为徒，并且是关门弟子。盛清元忠告汤永言，要想真正练好功夫，还是要专心投入进来，把练功当成职业和事业，这也让他下定决心辞掉了原来机械设计的工作。先是在师父的拳馆代师传艺，几年后汤永言自己建立了小小武育堂。十多年来，汤永言的学员弟子已经有3000多人，遍布海内外。“作为传统武术，八极拳最本质的东西就是以人为本，争取达到天人合一这种状态，然后就是强身健体，传承文化。”汤永言说，自己作为八极拳的练习者，也有义务和责任把它传承下去，“传承和发扬中国传统武术，也是每一位中华儿女应尽的义务。”

在汤永言看来，八极拳虽然是传统武术，但是在全民健身、提升青少年身体素质等方面也可以发挥积极作用，“我们努力推动八极拳进校园活动，争取让更多的孩子亲身体会这门功夫的魅力，让他们不但能够了解和发扬中华传统文化，也能在练习的过程中收获强健的身体和坚韧的意志。” 本报记者 李元春

等了四年尝一胜

张之臻首次闯入澳网次轮

大满贯，一个一个来解锁。昨天，上海选手张之臻在赛季初第一个大满贯赛事澳大利亚网球公开赛中，以6比4、7比6、7比6直落三盘战胜科里亚，晋级正赛第二轮。这是张之臻继去年法网和美网之后，又一次在大满贯赛事中赢球。赛后，张之臻表现出十足的自信：“我的下一个目标是冲上前30。”

南半球的墨尔本，正值盛夏。每年澳网举行的时间，也常常在中国农历新年前后。中国金花曾经在澳网赛场屡屡出彩。因此，澳网一直被看作中国网球的福地。不过之前，男单从来没能赢来任何突破。去年张之臻为中国男网一次又一次捅破窗户纸。在法网，他先后击败拉约维奇、蒂兰特闯入32强。去到美网，则击败沃尔夫、上届亚军鲁德闯入32强，其中3比2击败鲁德一役，可以看作是张之臻生涯的代表作。之后，张之臻在亚运会

一举夺冠，成为亚洲男单王者。

这次来到澳网，张之臻在澳网正赛的首胜并不令人意外。科里亚世界排名80开外，比张之臻低了30位。在比赛中，张之臻始终把控着比赛，无论是相持球还是抢七，都显示出更强的实力，“两个抢七都赢了，实在要感谢现场的球迷。特别是第二盘抢七，现场加油声起来后，给了我很多帮助，把对手气势压了下去。”2020年，他首次参加澳网，止步资格赛首轮。去年正赛首轮，他浪费赛点不敌对手。昨天，他终于迎来胜利。“在澳网赛场的胜利，我已经等待了很久。”

张之臻将在第二轮对阵21号种子、法国选手恩贝尔。“因为之前我在澳网成绩不好，所以没有保分的压力。希望能够抓住这个机会尽可能多地获得积分，争取冲进前30。”

本报记者 华心怡



■ 张之臻赛后为球迷签名

图 新华社

梅西第八次当选世界足球先生

阿根廷球星梅西将自己的足球才华带到了迈阿密，大奖也随之而来。国际足联北京时间今晨在伦敦举行年度颁奖盛典，36岁的梅西当选2023年世界足球先生，这是他15年来第八次获得这一殊荣。梅西的辉煌和巅峰，延续了15年，令人敬佩。

梅西击败前巴黎圣日耳曼队友姆巴佩与曼城王牌射手哈兰德，蝉联世界足球先生大奖，他去年10月第八次获得金球奖也是战胜了这两人。梅西没有出席今晨的颁奖盛典。

这次世界足球先生大奖竞争异常激烈。根据国际足联公布的得分，梅西和哈兰德均获48分，姆巴佩得35分。根据评选规则，梅西凭借国家队队长第一票数更多击败哈兰德而获奖。从得分看，梅西的队长投票分和球迷投

票分占优，都获得了13分，哈兰德这两项得分均为11分；而哈兰德的教练投票分和媒体投票分占优，也都获得了13分，梅西这两项得分均为11分。

去年没有世界杯、欧洲杯等国际足坛重量级大赛，梅西之所以能再次当选，主要原因是他在夏天从巴黎圣日耳曼转会到迈阿密国际，并带领这支贝克汉姆旗下的球队夺得了鲜为人知的联赛杯冠军，凭一己之力提升了足球在美国的影响力。

梅西和姆巴佩帮助巴黎圣日耳曼赢得了上赛季法甲冠军，不过球队在欧冠和法国杯表现不佳，两项比赛都止步16强。去年夏天，梅西拒绝了沙特俱乐部的重金合约，而是选择美国职业足球大联盟，加盟迈阿密国际，梅西的明星效应大大提升了足球在美国职业体坛的地位。去年7月21日梅西在迈阿密国际的首秀，NBA巨星詹姆斯、网坛女王小威廉姆斯、社交名媛金·卡戴珊均成为座上宾。这场比赛，梅西补时阶段任意球破门，帮助迈阿密国际2比1获胜。梅西随后连续进球，7场比赛攻入10球，带领球队夺得首个冠军荣誉。

本报记者 黄永顺



2023年国际足联主要大奖得主

世界足球先生： 梅西（阿根廷）
世界足球小姐： 邦马蒂（西班牙）
年度最佳男足主帅：瓜迪奥拉（曼城）
年度最佳女足主帅：维格曼（英格兰女足）
年度最佳男足门将：埃德森（曼城）
国际足联特别奖：玛塔（巴西女足宿将）

足球先生海报