



“武痴”教练擦亮车陂龙形招牌

人物: **郝海华**, 车陂龙形国术会会长, 广州龙形拳会常务副会长, 中国武术段位5段, 裁判员, 跆拳道黑带

信息时报讯 (记者 卢舒曼) 每周五晚上, 车陂郝氏宗祠热闹非凡, 里面的人不是在聚餐或打牌, 而是在运动——这是车陂龙形国术会在训练, 同时也开放给公众体验武术。车陂龙形国术会有两位教练, 其中年龄最长的叫郝海华, 他曾被师傅叫做“最蠢的徒弟”, 如今已多次获得传统武术比赛一等奖等荣誉。

年少“武痴”被阿伯折服

郝海华从小就是“武痴”, 在《少林寺》《霍元甲》《陈真》等影视剧的影响下长大, 对传统武术十分痴迷。他的祖辈父辈都练过一些功夫, 他也跟着练过跆拳道、散打、泰拳等武术, 胸怀热血, 希望干出一番事业。

二十几岁时, 郝海华在车陂治保会工作, 年轻气盛, 常常在他人面前露身手。同事笑话他:“你的功夫如果在坚哥面前不足一提。”郝海华打听得知, “坚哥”60多岁, 名叫郝垣坚。

“我不信一个阿伯会这么好打。”郝海华回忆说, 后来他去拜访坚哥, 与他切磋武艺。“坚哥一出手, 我就知道那种力度跟别人不一样。我们用的是蛮力, 他出拳有快有慢, 出其不意。”郝海华拜服在郝垣坚的手下, 一问才知那叫“龙形拳”。

龙形拳是广东省的汉族传统拳术之一, 源于清朝乾隆时代, 相传由少林

五枚所传, 是19世纪末期由惠州汝湖人林耀桂首创。郝垣坚是龙形拳第三代弟子, 也是车陂郝氏族人。

自此, 郝海华拜郝垣坚为师, 专注练习龙形拳。

郝海华功夫底子比较深厚, 但一直练习的是外家拳, 因此总用“硬力”去练拳。龙形拳是以意导形、攻守合一的传统南派拳术。一开始, 郝海华总是不得龙形拳要领, 常常被严厉的师傅责骂为“真是最蠢的徒弟, 就如牛皮灯笼”。郝海华并没有因此丧失斗志, 反而越练越狠。在治保会工作总要值夜班, 大冬天的晚上, 别人穿着军大衣也要窝在角落取暖, 他穿着一件迷彩服在旁边练拳, 光是一个束手单式每晚就练1500下, 而师傅的要求只是1000下。“要进步没有其他技巧, 只有勤奋。”郝海华说。

2007年, 郝海华代表车陂龙形国术会参加广东省传统武术比赛传统南派拳青年组赛事, 打出了一个全场最高分。这不仅是郝海华武术生涯的一个里程碑, 更重要的是让他获得师傅的刮目相看, 随后他晋升为一名助教。

武术能战胜他人更需容人

说到学武的好处, 郝海华认为, 除了强身健体, 更重要的是能保护自己和身边的人。从事治保工作的郝海华



郝海华专注练习龙形拳。
信息时报记者 卢舒曼 摄

常常能凭好身手制服可疑人员。

有一次, 郝海华下班后如常在练拳, 听到外面有嘈杂声, 原来是治保会的同事和民警在追捕一名嫌疑人。嫌疑人身高约1.9米, 几个人都无法拉住他。郝海华见状即仗义出手, 一把抓住嫌疑人的头发, 把他扑倒在地, 用身体死死压住他。

“这是学拳的好处, 但我更认同‘拳脚小功夫, 容人大丈夫’的道理。”郝海华说。在龙形拳的流传过程中, 各代传承人始终坚守着“克己让人非我弱, 存心守道任他强”的宗旨。

车陂龙形国术会把这道宗旨融入车陂龙形拳的教授过程中。在比武前后, 双方要互相敬礼; 在家中, 要孝顺父母, 帮忙做家务; 为人处事, 要尊老爱幼, 尊师重道……

想把传统武术发扬光大

据介绍, 车陂龙形国术会目前有

50~60名学员, 其中不少学员参加了省、市、区等各级别比赛, 部分学员曾获广东省传统武术精英赛、锦标赛青年组前六名、小学组前三名。这些学员不仅有车陂人, 还有的来自黄村、前进等地, 年龄最长的已学了十年。

不同于师傅郝垣坚的严厉, 教练郝海华对学员更多的是因材施教。“如今的孩子比较怕辛苦, 而传统武术是很枯燥的, 需要沉下心来练习。”他与另一位教练郝日明根据中国武术段位和各门派的段位分类, 定制内部段位考试, 用不同颜色的腰带标志不同水平的级别, 从低到高分别是: 黄、绿、蓝、红、紫、黑, 用以鼓励学员争取上进。

如今, 龙形拳扎根车陂18年, 郝海华从徒弟晋升助教, 再到成为收徒的师傅。他希望车陂龙形国术会继续把传统武术发扬光大, 让“车陂龙形”的名字如“车陂龙舟”一样闪亮。

他穿街走巷, 让社区更平安整洁

人物: **苏炳英**, 车陂城管执法队第三分队小组长, 参与城市“六乱”整治、拆违等工作, 守护辖区的安全



苏炳英默默为城市的平安整洁贡献着自己的力量。 受访者供图

信息时报讯 (记者 李丹) 占道经营减少了, 街前巷后更干净了; 乱搭乱建被拆除, 社区环境更整洁了……这些变化的背后, 有不少人的付出。作为车陂街城管执法队的一员, 9年来, 苏炳英一直默默为城市的平安整洁贡献着自己的力量。

用沟通促拆违, 排查安全隐患

车陂街地处天河区东部, 是典型的城乡接合部, 这里城中村的不少房屋都用于对外出租。一些房东为了增加放租, 甚至在原有楼层的基础上违规乱搭建。“有的房东在楼顶搭建了简易棚, 很不牢固, 却也用来出租, 这存在很大的安全隐患。”苏炳英介绍道, 他工作的内容之一就是巡查发现这些违建, 及时督促整改。同时, 他还参与整治辖区内占用道路、公共场所乱摆摊、乱堆放、乱张贴、乱挂拉、乱停放、乱搭建等“六乱”行为。

为此, 苏炳英常常要走街串巷, 不论严寒还是酷暑。据了解, 他一天最高纪录要爬十几栋楼, 这些楼大多有七八层高且没有电梯, 而违建往往是在楼顶, 他每天走的楼梯相当于跑一场“垂直马拉松”。不过, 高大强健的苏炳英早已习惯这种体力活动, 对他来说, 如何与搭违建的居民沟通更具挑战性。“有时拆违建会遇到阻拦, 这就需

要耐心与他们做沟通工作, 讲法、讲道理。”苏炳英说。

车陂马鞍山片区曾有不少“散乱污”场所属于违建, 不仅影响市容环境, 还存在很大的安全隐患, 一些假冒伪劣商品也是在这里的小作坊生产。对此, 车陂街于去年9月打响了违法建设治理攻坚战, 执法队加大对该片区违建治理的力度, 苏炳英也积极参与其中, 做好与业主、租户的沟通, 动之以情晓之以理, 推动和谐拆违。

帮助走失老人, 参与台风抢险

每天在社区巡查, 苏炳英的工作也不仅限于“执法”, 遇到有人需要帮助, 他总是及时伸出援助之手。

去年5月, 苏炳英与队员在车陂公园开展日常巡查中, 突然有一名居民前来求助, 说是发现一位神志不清的老人在路边徘徊, 似乎是迷路了。“问老人住哪里, 老人也说不清楚。”苏炳英与同事扶着老人上了巡逻车,

送她去派出所找家人。最终, 在派出所工作人员的协助下, 老人安全回家。

遇到台风、暴雨等恶劣天气, 苏炳英又化身社区“安全员”。2018年9月台风“山竹”来袭, 带来狂风和强降雨, 当时正值苏炳英值班。外面狂风大作, 苏炳英却带领队员在风雨中前行, 排查安全隐患。其间, 他们发现车陂地铁站附近一栋商业大厦的巨型广告牌在风中摇摇欲坠, 于是立马组织抢险。“广告牌是钢结构, 长有十几米, 悬挂于大厦五层高的位置, 一旦掉下来, 后果不堪设想。”他们及时用绳子将广告牌固定, 避免了安全事故的发生。

台风来袭时, 车陂涌河水倒灌, 沿岸不少地方出现水浸, 有的地方积水已至胸口高。苏炳英与队员们一起积极参与救援, 帮居民推车, 划着冲锋舟转移学生, 一直忙到次日凌晨。

提起这些事, 苏炳英只是腼腆一笑:“这都没什么啦, 干着这份工作就要担起这份责任。”