

上接 C03 版

### 残酷的魔鬼训练 黄河武馆冠军训练之秘

“一百冠军出邙山”，这是黄河武馆曾经创造的武林辉煌。“八人参赛，七金一银”让武林震惊……

巧合的是，我们在这里遇到了10年前在这里受训的队员黄波，现为重庆某俱乐部教练的他利用假期的时间回到母校进行集训，为9月份的一次比赛作准备。

“河南是中华拳术的发源地，也是我的第二故乡。”小时候看《少林寺》入迷的黄波，从9岁时便开始学剧中的少林小和尚挑水走山路来练功，16岁初中毕业时，黄波终于如愿来到河南。“去了少林寺，他们不收人，后来到黄河武馆一看挺不错，训练强度很大，适合我的状况，便留了下来。”

“感觉现在的训练风气没有过去强，可能是这个年代的孩子没有我们那时能吃苦吧。相信吗？过去晚上12点都还有人打沙包，蹲杠铃。”黄波介绍说，“我们过去每天的放松量就是现在的训练量，每天要训练十三四个小时，早上一般是8-12公里的冲刺跑，或是20公里左右的长跑，早餐后休息半个小时后进行上午的训练，一般是3-5公里的预热后再进行技术训练，最后一个小时进行反应与实战，午休过后先是3公里左右的预热，再进行体能与力量的专项训练，然后是实战，晚上基本上就是放松性训练，自己再打打沙袋，差不多所有的沙袋都会在一周内被打坏。这样下来前三个月腿都是肿的，每天要跑20-50公里，踢腿数千次……也正是因为我们这样，我们打比赛从来没有人出现体力不支的情况。”

这么大的强度不累吗？队员们是怎么坚持下来的呢？

“不累才怪，刚开始全身疼得上铺都是问题，吃饭连夹馍的力量都没，几乎完全用嘴啃。因为吃不下苦，逃跑的人特多，平均一年来的两三百人中，真正能留下来的不超过50个，就拿我们那一届来说吧！先后进来的近百人，只有18个留下来了。这也是为什么黄河在校实

# 郑州武林传奇

下篇



郑州少林俗家弟子武校的小学员张山教授外国弟子



黄河武馆的学员练习器械

迎接奥运  
身访郑州体育进程

晚报记者 苏瑜  
实习生 任中敏/文  
晚报记者 张翼飞/图

际人数只有一两百人的原因。再大的强度习惯就好了，忍忍就过去了，因为武术本身就是追求一种生命的极限。就是饿得慌，一次要吃十几个馍。”

拾级而上，一座石制金榜矗立在眼前，刘奇(4次获国际金奖，4次获全国冠军)、王龙(4次获国际金奖，5次获全国冠军，1991年获健将级运动员称号)、王守富(3次获国际金奖，4次获全国冠军)、赵宏伟(3次获国际金奖，4次获全国冠军，1991年获健将级运动员称号)……一串串名字和荣誉，记载和见证了黄河的辉煌历程。

黄波说：“因为冠军多了，低头打饭都能撞到冠军，所以参加比赛对我们来说，根本没有什么心理压力。”

### 《少林寺》引发的习武热 每个村都有上百人练武

20世纪80年代，随着电影《少林寺》的热播，李连杰的一招一式留在了无数观众的脑海，从而在全国掀起了一股习武热。

“有的一个几百人的小村子，就有上百人练武。尤以河南、山东、安徽、江苏等地最为兴盛。”张凌志介绍说，除了众所周知的健身目的外，维护家族利益是主要原因。大洪拳、小洪拳、梅花拳等几乎人人都会一手。谁的徒弟多，谁就厉害。那时候师傅教的都很大众，好招式只传子女不传外人。如今“散打”“硬气功”渐为规模，哪里能打，哪里

不能打，都形成了规律。农村好多神奇武功都在失传，近些年来，逐渐受到重视，开始挽救，中央电视台五套的武林大会上就现身了不少。

武术热自然带动了武馆的兴盛，至1995年间，是郑州武校遍地开花的鼎盛时期。这期间，创建了很多武校，如郑州市内的河南二七武校、华夏武馆、郑州武术学校、中州少林武校，以及登封的塔沟武校、鹅坡武校、释小龙武校等。1992年以来，登封的“塔沟武校”、“西山武校”、“宋江武校”这三个武术学校在全国知名度最高，这些学校培养的学员在全国都很厉害，连续几年在中央电视台春节晚会上都露过脸。

1995年前后，因为习武热降温，许多武校生源受到影响，相继倒闭。目前，登封的武校还保持着增长趋势，每年在校生、流动生可达10万人。塔沟武校、鹅坡武校、释小龙武校等在全国都非常知名。

谈及习武的突然降温，张凌志表达了自己的看法：“练武的以农村人居多，通过习武学习技能寻找出路，20世纪90年代中期，改革开放的进一步深化，进城打工成为潮流。再加上，80后尤其是90后，很少有人有太多兄弟姐妹，家长轻易不让唯一的孩子走这条路。毕竟练武成名的是极少数人，而且有武功在身的人走歪道的先例也不少。”

“其实练武的优势是非常多的，这是体操、跑步等常规体育项目所不能比的。一套五步拳打下来，5个动作，上下左右前后，全身各个关节都有活动，眼、手、脚都活动到了。”张凌志说，他之所以办武校，就是对现在孩子的身体状况担忧。如今90后的孩子，普遍都是“小眼镜”、“豆芽菜”、“小胖墩”，而且尤以城市居多。记得好像是郑州体育局调查过一次，体育达标完全合格的学生比率很低。

## 扑克麻将绝技

超级扑克变牌器：可将普通扑克(0.01秒)随意而变，如9变10，J变A，2,3,5变同花顺等，变牌时，潇洒自然，无论多少人玩牌绝无破绽。变牌后，不多不少无重牌，非常适合玩二张、三张、五张、牌九等玩法。麻将绝技：无论新旧，机洗或手洗麻将，玩几圈可快速认牌，起手听牌，自摸、暗杠等，推饼、牌九绝技，来九点或一对认牌、变牌等。(仅供娱乐，严禁赌博) 管可控一体麻将机，免遥控，手指触摸，感应控制，单人操作，任坐哪方都能得心应手。抓好牌，包赢，保自摸批零各种眼镜、透视扑克、麻将、骰子等各种娱乐产品。 电话：0371-61782150 13733870763 王老师 地址：郑州市西大街179号市三中对面

**急聘**  
●人事主管 2名:5000元+奖金  
●资料整理员 2名:1800元+奖金  
要求:25岁-45岁,高中以上学历,善于沟通,从事过管理工作。  
待遇:一经录用,三金+双休+话费补贴。  
苗红主任 15837123367

**诚聘**  
●区域主管 5名  
●保案员、理赔员 5名  
要求:24岁-42岁  
福利:1500元-3000元,法定节假日+双休+医疗+养老  
电话:13526825562

**聘**  
●人力资源主管 1名(大专)  
·月薪5000元以上  
●助理、客服人员各2名(高中以上)  
·月薪1200元  
要求:25岁-45岁,三金+双休  
李莉 13253662786

**聘**  
客户经理 2名 行政内勤 5名  
要求:年龄25岁-40岁,大专以上学历,郑州市户口优先。  
待遇:2000元-5000元,签订合同,享受三金、5天制工作日。  
13703864475邢莉主任

**聘**  
●业务主管 5名:2500元/月  
●办事人员 8名:1500元/月  
要求:24岁-45岁,高中以上学历,有驾照者优先。  
福利:三金+双休  
张经理:15903652886,61952888

**聘**  
●主管 5名  
●社区服务人员 20名  
要求:25岁-40岁,大专以上学历,在郑居住3年以上,女性优先。  
待遇:底薪+奖金+双休+公费旅游  
谷怡婷 13838269382,66573836

通衢有 货·运·搬家 广告刊登热线:66568866  
二七 69110952 平安 69110953 管城 66238066 66833811  
金水 60101199 各区总机 67668981 中原 68888888  
免费客服电话:8008836093

利民 114转利民搬家  
总部 68888888  
中原区 67111111  
管城区 66666611  
金水区 63929333  
66836587

大众搬家 全国家庭服务业先进单位  
60999999  
中原区 60978696 金水 63836633  
67533118 63943188  
管城区 66250116 二七 68885959  
66835700 68885959  
66353118 二七 67625577  
66316118 7区 68281111  
63818118 114查询直转大众搬家  
专业拆装 空调家具 免费客服电话:8008836566

66665500 66665511  
专业搬钢琴、拆装家具、拆装空调、长短途货运24小时服务

67333333 天顺 66667771 中原区  
吉利 66668855 千喜 68855333 顺发 66666610 长庚路  
66378222 66345555

空房保洁 65238888 新密文君搬家保洁 69888887  
招聘司机 搬运工 68858772

军工 各区 10线  
67420111 66666662 65999999  
顺利 63939450 63929250 66314999  
长短途货运 康利 66666605 114转康利搬家

军★民 作风优良 技术过硬  
63607777 63732111  
拆装家具、移修空调、长短途货运 职业搬钢琴  
吉利 66669903 68178888  
专业搬家 长短途货运 网址:zzhbj.com.cn

如意 65011111 三人专业搬钢琴  
66666660 68888887  
拆装家具 长短途货运 专业保洁

拆装家具 空调 长短途货运 搬家  
管城 66666010 吉利 66666216 中原二七  
金水 66666212 专业搬钢琴 66666448

中国服务业协会常务级单位  
星宇 63333331 大顺 65651818  
67422222 66666565  
67538080 61322222  
63600086 66722222  
65953118 66668877  
63361111 66669977  
拨114转接星宇搬家 61655555

06年度荣获河南省“百姓信赖诚信企业”  
吉祥搬家 63338888  
636657 888888  
热线:63831383 67999999  
65558888 66310000 66338704  
66200777 66665666 66697777  
67273888 63957777 63777777  
63730222 65591666 63620000  
114转吉祥搬家  
网址:www.jxbj.com 118114转吉祥搬家