



# 郑州武馆里的咏春传承人 “南拳北传”演绎新的精彩

“咏春，叶问！”一句儒雅的台词，一式潇洒的问路手，曾点燃多少人对传统咏春拳的热情。在绿城郑州的一家武馆之中，叶系咏春拳传人李鑫用10余年的坚持，默默演绎着“南拳北传”的新故事。

他曾拜师叶问次子叶正

2月24日，郑州凤凰剧商——全球剧商中心松科咏春国术馆内，47岁的李鑫在木人桩前缓慢起手，之后迅速出拳、侧身闪躲，行云流水般地演示着咏春拳打法，之后又手持六点半棍，前三点、后三点……发挥着门派兵器的独特威力。

少年时候，李鑫像许多人一样做着“功夫梦”和“武侠梦”，电影《少林寺》和香港武打电影培养了他的英雄情结，也让他有了习武的冲动。他将成龙、李连杰、洪金宝当作偶像，尝试接触心意拳、太极拳和散打等不同的武术形式，2000年左右前往珠海工作时又接触到了南派武术。

2008年，电影《叶问》登上大屏幕，咏春拳亮相于观众眼前，他在朋友的介绍下赴港学武，在香港叶正咏春体育会拜师叶问次子叶正，正式开始学习叶系咏春拳。经过10多年的勤学苦练，他在2023年浙江国际武术节上获得个人咏春拳两项一等奖及八卦掌鸡爪钺一等奖共计3枚金牌，逐渐打开了自

己的名号。

默默实践着“南拳北传”的使命

咏春拳的起源众说不一，近年出现的影视作品助推了这种拳术的传播。李鑫作为现代叶系咏春拳的传承人之一，在郑州创办武馆默默实践着“南拳北传”的使命。

“开一扇门，传千万灯。”李鑫结合自己的经历和工作经历，在10余年的时间里坚持推广咏春等拳术，吸引了大量武术爱好者前来学习切磋，学员之中不光有大批中国人，还有美国、泰国、加拿大等国的大量外籍学生。

在坚守武馆授徒的同时，他还尝试与中国微电影协会等机构联合举办中原地区首届咏春拳技法展示大赛，并走进大中小学，登上不同的社会传播平台，积极展示传统武术文化的魅力，在中原地区传播推广咏春拳。

“知行合一”追求进步改变

李鑫认为，咏春拳与中原地区流传的传统少林拳、太极拳、芗家拳相比，没有那



么多刀枪剑棍，套路也相对简单，比较容易学习。

“咏春拳的套路不多，架子也小，所以消耗的体能也小，主打以弱胜强，十分实用。”他表示，上班族平时压力较大，而精神上的压力会影响肝、肾功能，产生高血压、心脏病、糖尿病等病症，练拳则可以激活身体细胞，有助于缓解亚健康状态，让

人感觉身心愉悦。

他认为，从咏春拳的拳法特点就能明白做人要注重实际、把握重点、不能华而不实的道理，“像第一套拳法小念头，它就告诉我们做事要有小目标，从基本做起，循序渐进，才能向终极目标前进”。

“练拳可以改变孩子的体质、提升思维，从根本上塑

造他们的气质，每天练两次拳，相当于吃了活血化瘀的药。”他说，练习咏春拳不只要学习拳法、动作，也要学习心法口诀，“知行合一”才能更好地进步，要在“行”中发现“道”的本质，循序渐进一年改变行为，两年改变气质，三年改变气场。

记者 汪永森 刘德华  
实习生 刘硕研 文/图

## 平局不平淡 开场热度高

中超观察  
(第一轮)

2月22日，“史上开赛最早”的中超新赛季揭开序幕。天气依然寒冷，但场内却异常火爆。两个比赛日，8场比赛，集纳了绝杀、绝平、点球、红牌、德比等诸多戏剧性元素，即便是其中的4场平局也是打得火星四溅，丝毫不平淡。一如场内激烈的竞争，看台上的气氛也格外火爆，首轮平均入场观众人数超过2.7万人，比去年同期有大幅提升。2025赛季的中超，开场就显现出了极高的热度。



中超首轮球市迎来极高热度 新华社发

新老洋枪齐开花

在奥斯卡离开上海海港之后，超级外援的身影在中超赛场上就完全消失，正式进入“平民时代”。但身价大幅下降并不影响外援在各队中举足轻重的地位，首轮比赛总共

打进20个球，其中14个来自外援，占比70%，而这些直接影响比赛结果的外援当中，既有在中超混迹多年的“老枪”，也有刚刚登陆的新人。外援质量的高低，仍是决定各队成绩的重要因素。

2月23日晚，上海海港凭借古斯塔沃的梅开二度和茹萨的进球，3:1战胜深圳新鹏城，迎来中超开门红的同时，也终结了此前超级杯+亚冠三连败的尴尬，两位老外援的进球让海港的卫冕之旅顺利启动。帮助北京国安和成都蓉城取胜的也都是老面孔，法比奥为国安打破僵局，费利佩则打入了成都蓉城首粒进球。在浙江，在最佳射手莱昂纳多出走之后，老将弗兰克承担了进球的责任，而时隔两年重回中超赛场的卡兰加依然骁勇善战，为大连英博打入了队史首粒中超进球，拿到队史首个中超积分。看着昔日自家悍将的精准头槌，再看看现在的外援前锋卡多索绵软无力的头球攻门，河南球迷内心一定感慨良多。

老枪如鱼得水，新人也不遑多让。已经在亚冠中上演帽子戏法的上海申花新外援米内罗，在中超首秀中继续着上佳状态，一传一射帮助球队绝杀长春亚泰；而津门虎的新外援基莱斯则让天津球迷真切切感受到什么是“爱恨交加”，补时阶段，这位西班牙前锋突然爆发，神奇地连进两球，让

津门虎绝境逢生；在升级版的青岛德比中，两队的外援都有首秀就进球的精彩表现，席尔瓦为青岛海牛打入赛季首球，马特乌斯则独中两元，为青岛西海岸立下头功，外援的较量也势必贯穿同城竞争的始终。

外援火力全开，去年的金靴武磊则因伤迟迟不归，今年的最佳射手之争恐怕会是外援之间的角力。

强弱差距在缩小

后金元时代的中超，由于财务压力和运营水平的不同，显得强弱分明，每年都会有明显的“降级队”出现，也动辄出现5:0、6:0的“屠杀”场面。但随着时间的推移，大环境逐步稳定，这样的情况正在逐渐改变。升班马的投入不输老牌强队，“二年级”的球队趋于规范，让外界判断今年的中超竞争会更激烈，强队、弱队之间的分界线不再那么明显，而首轮的情况似乎也验证了这种判断。

第一轮8场比赛，出现了多达4场平局，而在分出胜负的4场比赛中，获胜方恰恰是去年的前四名：上海海港、上海申花、成都蓉城和北京国安。这也体

现出了强队的底蕴和稳定性。但即便是获胜，也未见轻松，海港主场3:1赢下深圳新鹏城，终结了此前的三连败，但连续4场丢球仍受到质疑。上海申花则是凭借读秒绝杀才艰难拿下首胜；成都蓉城在自己的“魔鬼主场”1:0小胜武汉三镇，但整场比赛始终让成都球迷无法“放心”；北京国安是本轮唯一在客场获胜的球队，2:0的比分也堪称“完胜”，但从比赛过程看，作为输球的一方，升班马云南玉昆也绝非鱼腩。

另外4场平局中，即使是山东泰山0:0与河南队的比赛，比赛内容也不像比分那样平淡，王大雷的红牌离场意外捧红了身高超过2米的21岁门将于金永；青岛德比打得火星四溅，李霄鹏和邵佳一这对土帅的斗法不分上下；升班马大连英博在客场战平老牌劲旅浙江队，拿下了队史第一分；而依靠递补才幸运回到中超的梅州客家更令人刮目相看，如果不是运气稍差，他们完全可以从天津客场带走3分。这样的表现，也给其他对手提了醒：降级并非梅州客家的“专属”。记者 郭韬略