



近日,洪拳(茂南洪拳)成功入选广东省省级非物质文化遗产代表性项目名录拓展项目名录,这是茂名乃至粤西武术界的一件大喜事。洪拳是中华武术的一个重要拳种,被公认为南拳之首。茂南洪拳,又称林伟龙洪拳,属于粤西洪拳一脉。现已传至第五代,是流传地区广、再传弟子多、影响大的代表性拳术。林伟龙洪拳刚劲灵活,套路和技击并重,历代名家辈出,练习者众,备受世人推崇。



梁国德在林伟龙武馆指导学生学习武



林伟龙洪拳第三代传人陈本辉师傅演练洪家狮形拳

文/茂名日报社全媒体记者陈珍珍 图/受访者提供

茂南洪拳:一招一式见精神

——访粤西洪拳林伟龙宗师曾外孙、第四代传人梁国德

4 传承 传播精神与文化才能走得更远

浪淘沙·林伟龙洪拳

■梁国德

谁与说胸襟,数载成林。此中真意不须寻。为问岭南文武事,岁月如金。高处发清音,著我雄吟。英姿飒爽看如今。虎跃龙腾依旧是,剑胆琴心。



1

祖师 以“抓爪王”之功力被誉为下四府武林之首

茂南洪拳(林伟龙洪拳),属南少林洪熙官弟子伍允普、杏隐禅师支系,清朝同治年间,由流落于茂名地区的少林武僧道义禅师及武林隐士“白耳仔”传于林伟龙。林伟龙经过长年累月、日夜不辍地苦练,博采众长,潜心钻研,最终练就一身旷世武功,功力炉火纯青,名声威震武林,当时与黄庆龙、王金龙并称下四府(高州府、廉州府、雷州府、琼州府)“三条龙”。因功力深厚,被誉为“抓爪王”,能单手捏爆碗口大的石竹,还能插墙取砖、捏石成粉、抓爆椰子等。林伟龙武德高尚、医人无数,并广收门徒,为粤西洪拳的传播作出巨大贡献,被奉为粤西洪拳的一代宗师。

时与黄庆龙、王金龙并称下四府(高州府、廉州府、雷州府、琼州府)“三条龙”。因功力深厚,被誉为“抓爪王”,能单手捏爆碗口大的石竹,还能插墙取砖、捏石成粉、抓爆椰子等。林伟龙武德高尚、医人无数,并广收门徒,为粤西洪拳的传播作出巨大贡献,被奉为粤西洪拳的一代宗师。

2

传人 林伟龙曾外孙梁国德为第四代传人

近日,记者采访了一代洪拳宗师林伟龙的嫡系传人梁国德,他既是林伟龙洪拳的第四代传人,也是华南地区象棋等级赛的冠军,又能写传统的格律诗词,端的是能“武”亦能“文”。不同于其他的武术传承人,梁国德对洪拳的传承不限于开武馆收徒弟,更重要的是对洪拳文化与精神的传承发扬。

白白净净的脸,带着一副眼镜,儒雅斯文中又透露着英气。初见梁国德,你绝对想象不到他是一个“武林高手”。梁国德出生于茂名市茂南区,是林伟龙的曾外孙。他六岁开始习武,跟随林伟龙洪拳第三代传人林榜、黄庚、黄什明、陈本辉、邓海仁等师傅练习洪拳,还得到林伟龙洪拳第二代传人林本贞、吴瑞龙、黄国瑞等前辈的指导,经过多年的刻苦训练,虽然已是武艺精湛,但为人低调谦逊,处处体现出一个武者充盈的精神世界。

目前,林伟龙洪拳已经发展到第五代,弟子众多,流传甚广。

目前,林伟龙洪拳已经发展到第五代,弟子众多,流传甚广。

3

技法 融合十种动物的形态和动作

“广东洪拳主要分为广佛洪拳和粤西洪拳,林伟龙洪拳属于粤西一脉,最为出名的是十大形拳,分别融合了龙、蛇、虎、豹、鹤、狮、象、马、猴、鹿等十种动物的形态和动作。打起拳来,沉肩坠肘蹬腿扣膝、合胯转腰落地生根、开声吐气以气催力、硬桥硬马出招有力、攻守兼备刚柔相济,一招一式十分威猛雄壮。”梁国德谈起洪拳时总是神采飞扬,“粤西洪拳有三个形式,一是演练,二是养生,三是技击。其拳法中包含中华文化的阴阳五行之理,在象形的基础上,注重精气神的修炼,龙形练神,蛇形练气,虎形练骨,豹形练力,鹤形练精。通过长期的训练,练习者不但能强身健体,关键时候还能克敌制胜,这也是备受广大群众喜闻乐见的。”

强身健体,关键时候还能克敌制胜,这也是备受广大群众喜闻乐见的。”

“鹤头肘底,腰身马架,分金子午,头眼神眼法。”梁国德说,这是练习粤西洪拳的十六字诀,既是基本功,也是要诀。其中鹤头是指手腕要活,腕力要够;肘底是说打拳时肘要沉,不能翘起来,要保护好两肋;腰身马架是说整体发力,一招一式要用腰马发整劲;分金子午是说动作的方向要对,到点的定位要准;头眼神眼法是说要神气充沛,眼神要正,不能散乱,而且眼神要配合动作,要英迈刚毅。除此以外,还有“勾弹拨擦”四种腿法,以低腿为主。

“鹤头肘底,腰身马架,分金子午,头眼神眼法。”梁国德说,这是练习粤西洪拳的十六字诀,既是基本功,也是要诀。其中鹤头是指手腕要活,腕力要够;肘底是说打拳时肘要沉,不能翘起来,要保护好两肋;腰身马架是说整体发力,一招一式要用腰马发整劲;分金子午是说动作的方向要对,到点的定位要准;头眼神眼法是说要神气充沛,眼神要正,不能散乱,而且眼神要配合动作,要英迈刚毅。除此以外,还有“勾弹拨擦”四种腿法,以低腿为主。

国内国际

值班主任:杨冰锋 责编 版式:彭湛杰

针对南方7省区雨情

水利部再启洪水防御Ⅳ级应急响应

新华社北京6月12日电 水利部发布的汛情通报显示,我国南方将再迎强降雨过程,水利部12日12时针对南方7省区雨情启动洪水防御Ⅳ级应急响应。

华南大部、西南东南部等地将有一次强降雨过程。受其影响,强降雨范围内的一些主要江河可能发生超警洪水,暴雨区内部分中小河流可能发生较大洪水。

根据汛情通报,水利部针对福建、江西、湖南、广东、广西、贵州、云南7省区启动洪水防御Ⅳ级应急响应,要求相关省级水利部门和水利部长江水利委员会、珠江水利委员会密切监视雨情和汛情发展变化,重点做好水库安全度汛、中小河流洪水和山洪灾害防御等工作,确保人民群众生命财产安全。

5月下旬,针对南方发生的较强降雨,水利部曾启动洪水防御Ⅳ级应急响应,至6月10日终止。

◀上接A1版 “长江经济带应该走出一条生态优先、绿色发展的新路子”

湖北宜昌,长江畔。兴发集团新材料产业园内,近千米滨江绿地取代了原来的厂房。这里曾经是黄磷厂和沿江码头,“化工围江”直接威胁长江生态安全。

2018年4月26日,武汉。深入推动长江经济带发展座谈会上,习近平总书记为新形势下长江经济带发展指明方向:“长江经济带应该走出一条生态优先、绿色发展的新路子。”

拥有1061公里长江干线的湖北,重任在肩。铁腕治污,岸线旧貌换新颜。

湖北把修复长江生态摆在压倒性位置,以“雷霆之势”推进沿江化工企业专项整治等长江大保护十大标志性“战役”。

取缔各类码头1200余个,腾退岸线150公里,岸滩复绿1.2万余亩,关、改、搬、转沿江化工企业400余家……“当前,湖北长江、汉江、清江干流水质提升并保持Ⅱ类,长江生态环境发生转折性变化。”湖北省生态环境厅厅长何开文说。

绿色打底,释放生态红利。

三峡大坝旁,宜昌市许家村村。

刘正清送走游客,就抱着待洗的床品往便民洗衣池走。“这里的污水会集中处理。2018年4月总书记来考察时,还夸我们这样洗衣服绿色环保。”刘正清说。村民守护长江,长江也回馈了村民,独特的峡江风情吸引游客纷至沓来。刘正清开起了民宿,吃上了“生态旅游饭”。

突出“绿”的底色,2018年以来,湖北省累计完成造林1136.7万亩,森林蓄积量增加到4.2亿立方米,水清、岸绿、河畅的长江绿色生态廊道正在形成。

转型发力,澎湃发展动能。

一声声汽笛长鸣,武汉新港一片忙碌。

习近平总书记2013年7月在武汉新港阳逻集装箱港区考察时提出的“把全流域打造成黄金水道”,正逐渐变为现实。整合全省港口资源、升级硬件设备、优化运输结构、丰富航线体系……2021年,阳逻港作业效率已从2013年每小时22吊,提高到每小时27吊;年吞吐量从2013年的76万标箱增加到184万标箱。

大江奔腾,千帆竞发。

落实“生态优先、绿色发展”要求,全力打造绿色崛起“湖北路径”,提升发展“含新量”“含绿量”,湖北编制实施《湖北长江经济带生态保护和绿色发展总体规划》,以负面清单严守资源消耗上限、环境质量底线、生态保护红线,实现“留白”发展,留足“绿色”空间。

“奋力谱写湖北高质量发展新篇章”

两年前,突如其来的疫情让湖北经济坠入寒冬,2020年一季度经济总量下降10.4%。

2020年3月,在抗击新冠肺炎疫情的关键时刻,习近平总书记专门赴湖北省武汉市考察疫情防控工作。

2020年5月,习近平总书记在参加十三届全国人大三次会议湖北代表团审议时对湖北提出殷切期待,“希望湖北的同志统筹推进疫情防控和经济社会发展工作,坚持稳中求进工作总基调,主动作为、奋发有为”“奋力谱写湖北高质量发展新篇章”。

习近平总书记的重要指示,成为湖北干部群众疫后重振经济社会发展的行动总纲。

抓住政策“窗口期”,托住“基本盘”。

在中央支持湖北经济社会发展一揽子政策的扶持下,湖北抢抓“窗口期”,实施退税减税降费等一系列政策举措,给企业运营成本做“减法”,为企业资金支持做“加法”。今年一季度,湖北41个工业大类行业中39个保持正增长。

拼出“加速度”,重返“主赛道”。

34天完成供地,160余天实现主体结构封顶……TCL华星扩产项目正加速建设。“半年前,这里还是一片空地。”承建方中建三局项目经理戴超介绍,作为湖北打造“光芯屏端网”全产业链的重要组成部分,项目相关审批全面提速。

随着营商环境持续改善,截至2021年12月底,湖北全省新发展市场主体112.46万户,同比增长53.9%;新增规模以上工业企业1697家,新增数量为近五年最高。2021年湖北GDP首次突破5万亿元,创历史新高纪录。

锚定高质量,变局中开新局。

放眼荆楚,投资75亿元的前沿生物技术产业园,一期投资100亿元的比亚迪襄阳产业园等一批高质量发展增长点正加快培育。2022年一季度,湖北亿元以上施工项目6966个,同比增加1264个;工业技改投资增长29.6%,快于全部投资9.6个百分点……

江潮奔涌,风帆高悬。

湖北,曾经的战“疫”决战决胜之地,正在高质量发展新征程上,奋楫扬帆、乘风破浪!(记者唐卫彬、李鹏翔、梁建强、侯文坤)

新华社武汉6月12日电

◀上接A2版 在她的带领下,预报科成为一个奋发向上、不怕困难、敢打硬仗的战斗集体,多次被省气象局评为重大服务先进集体,连续多年被共青团茂名市评为市青年文明号单位称号,2012年还获得茂名市妇联评为“巾帼文明岗”,2014年和2018年分别获得茂名市“工人先锋号”殊荣。科室内有多人次获得省局重大气象服务先进个人和国家、省优秀预报员称号。

“喜欢就用心,用心就尽责”

不负韶华,平凡岁月有花开

在做好自己本职工作的同时,谢韶积极参与科研活动,主持或参与了10多项科研项目研究,多项获得省、市奖励。其中作为第二负责人完成的《茂名市水果(荔枝、龙眼)气象应用服务研究》获得了

茂名市科技奖二等奖。另有几项分别获得省农业推广奖三等奖、茂名市科学技术奖三等奖,茂名市农业推广奖一等奖和二等奖。先后撰写了30多篇技术论文,以第一作者发表的有10多篇。

作为妻子母亲,谢韶除了工作,还要兼顾家庭。为了能全身心投入工作,她

总是加班加点,对爱人和孩子亏欠良多。然而,她对事业的执著却在年幼的儿子心里种下了一颗种子。孩子高考那年毅然选择了气象专业,现在继续深造,已是南京信息工程大学气象专业二年级的研究生了。他决心以母亲为榜样,用不懈的奋斗和坚持,把平凡脚印凝成不平凡的足迹。

“光而不耀,静水流深”这就是谢韶的真实写照。

法国国民议会选举开始第一轮投票

新华社巴黎6月12日电(记者唐霖刘芳)法国国民议会选举第一轮投票于当地时间12日上午8时在法国本土展开,来自多个政党的6293名候选人将角逐577个国民议会席位。

据法国媒体报道,法国全国注册选民超过4800万。本土投票原则上于当天18时结束,巴黎等大城市可以延至20时。由于时差等原因,法国部分海外省、海外领地和旅居海外的法国人已提前投票。

法国舆论研究所10日公布的民调显示,支持总统马克龙的中间派联盟“在一起”预计赢得270至305个席位,但能否最终获得绝对多数席位,即至少289个席位,“非常不确定”。“不屈法国”党领袖梅朗雄率领的左翼联盟预计获得180至210个议席,对马克龙阵营构成挑战。玛丽娜·勒庞率领的极右翼政党“国民联盟”和右翼共和党预计分别获得40至55席位和15至35席位。

法国索邦大学教授米歇尔·韦尔波指出,如果马克龙阵营获得的议会席位不能超过半数,则马克龙很有可能寻求和右翼共和党等其他党派联合。

法国国民议会选举又称立法选举,执政党能否在国民议会中占据绝对多数席位,将影响法国新总理人选任命及政府的组成,也影响执政党今后施政的方向和效率。

本次选举两轮投票分别于6月12日和19日举行。

美国各地民众集会要求政府应对枪支暴力问题

新华社华盛顿6月11日电(记者孙丁肖潇)美国各地民众11日举行集会示威,要求政府和政客应对枪支暴力问题,加强保护儿童生命安全。

示威活动由倡议加强枪支管控的社会活动团体“为我们的生命游行”组织。据该团体介绍,集会在华盛顿、纽约、芝加哥、丹佛、圣安东尼奥、洛杉矶等超过450个地点举行。