

心意六合拳 沙澧永流传

——小记者访心意六合拳第九代传人赵振选

■文/图 见习记者 李宜书

心意六合拳是我国传统的三大内家拳之一，其特点为动作简单、内涵丰富，动用无穷，集养生健身、技击为一体，在沙澧大地广为流传。8月6日，漯河日报社优秀小记者代表来到国家级非物质文化遗产项目心意六合拳第九代传承人赵振选工作室，了解心意六合拳，聆听赵振选老师讲解心意六合拳在漯河的传承与发展。

上午9点30分，小记者们来到了赵振选工作室，只见赵老师身着红色练功服、黑色练功裤、脚踏布鞋，精神抖擞。“各位小记者，我们还是同行呢。”还未等小记者发问，赵振选便笑盈盈地做起了自我介绍。“我叫赵振选，1995年大学毕业后进入漯河市有线电视台工作，当过记者，干过编辑、自幼喜文好武，尤擅长书法和国画。”小记者了解到，2001年，赵振选拜国家级传承人心意六合拳传承人李洳波为师，系统习练心意六合拳，尤以六合刀最为擅长。现为中国武术家协会会员，国家一级拳师，社会一级体育指导员，国家级非物质文化遗产产心意六合拳第九代传人，河南漯河市心意六合拳研究会首任执行会长，世界心意六合拳促进会理事，漯河市武协副秘书长。

“什么是心意六合拳呢？”小记者吴亚馨率先发问。“心意六合拳与太极拳、八卦拳并称我国三大内家拳。顾名思义，心意六合拳就是行拳与技击时要求重心合、求六合，即‘心与意合一，意与气合，气与力合，手与足合，肘与膝合、肩与胯合’。以心行意、以意导气、以气运身。该拳相传为宋代名将岳飞所创，在长期与金兵作战过程中逐渐演变成型的一套拳法，是中国传统拳术的瑰宝。”一开场，赵振选就向小



小记者练心意六合拳。

记者详细、生动地讲述在沙澧大地流传300多年的心意六合拳的风格特点和历史渊源，引起了小记者们强烈的兴趣。

“心意六合拳怎么流传到漯河了呢？”小记者李翊菲提问。“这个说来话长，”赵振选向小记者讲起了心意六合拳的传承，“自岳飞被害后，岳家军解散，习心意六合拳之人皆隐名埋姓，避居山林，世面鲜有所传。直到明末清初，山西蒲州人士姬际可（字龙峰，1602年~1683年）多方投师研习，归纳整理，使心意六合拳重新面世。为躲避清廷追捕，他曾在少林寺隐居，其间遇到了一位放羊娃，这就是洛阳马学礼。姬际可见其天资聪慧、骨骼清奇，便收他为徒，授拳8年，这便是心意六合拳传到河南的第一代；第二代为临颖繁城的马三元，这一支基本上就在附近流传，从繁城传到北舞渡。起初，马学礼一共传了三个徒弟，一个是马三元，一个是张志诚，另外一个马兴。到1800年前后，张志诚那支也从鲁山传到北舞渡。后来，心意六合拳从北舞渡传到漯河。漯

河这支，基本上是马三元、张志诚两支汇到一块儿的，所以，它相对比较全面。心意六合拳在河南的传承，脉络清晰，至今已有300多年，到我这里，已经是第九代了。”

“心意六合拳的特点是什么？”小记者闫祎桐提问道。“心意六合拳其特点为是动作简单，不像别的有些拳种，一套有几十个动作，甚至上百个动作。赵振选说，心意六合拳过去号称“心意把”，总共由十个把组成，十个把也就是十个动作。另外，还有十大形，就是取龙、虎、猴、马、蛇、鸡、燕、鹞、鹰、熊十种动物的本能和灵性。但其心意六合拳内涵丰富，在做各个动作时，要想法把拳经理论中的这些内容融进去。虽然心意六合拳整体下来一共只有二十个动作，学起来很好学，很快就能学会，但要持之以恒地练习，方能融会贯通，周身相合。”

“我们能不能学习心意六合拳呢？”看到小记者们跃跃欲试，想要学习心意六合拳，赵振选告诉小记者，“你们可以学。心意六合拳刚、猛、狠、

毒，长于搏杀技击，俗语道‘太极刁、八卦滑、最毒莫过心意把’，这一特点也使历代心意六合拳的传人在招徒时慎之又慎，严格遵奉口传心授、不留文字，宁可失传，不可乱传，避免落到心怀不轨的人手里，但这也形成了其封闭保守的一面。过去流传这样一句话，‘只见心意六合拳打人，不见心意六合拳人练拳。’练拳者大多在天亮之前练拳，授拳多是关门授徒。”赵振选讲起了心意六合拳的发展。

但随着时代的发展，1999年，在李洳波的奔走呼吁下，心意六合拳首次在漯河搞起了全国性交流研讨活动，来自全国各地的心意拳名家，达成了在“重视武德、严格择徒”的原则下大力推广心意六合拳的共识。2000年8月，全国首届心意六合拳交流大会在漯河举行，紧接着是2002年、2004年连续举办全国心意拳交流活动。这在当时还是有一定阻力的。过去心意六合拳只在门内传授，决不外传，各门派相互之间也不在一起练，不允许交流。但这几届全国心意六合拳交流研讨会连国外的武术同仁都来了，打破了心意六合拳封闭的局面。

近年来，在漯河市委、市政府及有关部门的大力支持下，心意六合拳得到了大力推广，2006年，漯河市心意六合拳研究会成立，漯河市人民政府还在风景秀丽的沙澧河风景区专门辟出场地，设立心意六合拳训练基地；2007年，漯河心意六合拳被列入省级非物质文化遗产名录，2008年，心意六合拳被国务院批准列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

据了解，赵振选和师父李洳波及师兄弟们义务进校园、进社区、进机关等地传授心意六合拳，将心意六合拳活动在

全市推广。尤其是进校园方面，郾城区向阳小学、郾城区辽河路小学、郾城区昆仑路小学、郾城区实验小学、源汇区许慎小学、漯河高中，漯河医学高等专科学校、漯河职业技术学院等大中小学，累计已有数万名师生习练心意六合拳。

“心意六合拳经过多年的发展，已与许慎文化一起，成为漯河市‘一文一武’两张城市文化名片。心意六合拳不仅仅是一套拳，更是一张文化名片，包含着丰富的中华传统文化。”赵振选说，练武之人要有所误解，以为就是对着沙袋拳打脚踢，就是武术。其实不然，练习武术其实是人的修炼。

赵振选告诉记者：“这次活动很有意义，日后将与漯河日报社小记者部紧密合作，让更多小记者了解心意六合拳是传统文化中具有代表性的瑰宝，更是漯河人民的骄傲。”

为了满足小记者的好奇心，赵振选将四把捶中的几个动作进行分解，现场教大家练习。由于大部分小记者都是第一次接触传统武术，招式做得都不到位，急得抓耳挠腮。“不着急，我帮你看看。”赵振选对小记者一个一个进行指点，弓步、出拳，小记者们做得有模有样。

“我们开展的小记者专访传统文化界人士活动，已经是第三期了。希望通过这一系列的活动，让小记者们了解家乡风土人情、文化典故，热爱家乡热爱祖国、热爱传统文化，为我市传统文化的发展注入新的生机与活力。”漯河日报社小记者部负责人说。目前，活动正在全市征集具有特色、具有代表性的民间艺术、民间文化线索，以小记者访谈的方式，让原本看似曲高和寡的中华传统文化瑰宝飞入寻常百姓家。

新闻监督热线

13939500232
16639566116

了解更多小记者活动
请扫描我们的二维码

政策信息
投诉建议



“小记者会客厅”即将开启

本报讯（记者 张腾飞）为给小记者搭建形式多样的活动平台，由漯河日报社小记者部精心打造的“小记者会客厅”即将正式开启。届时，“小记者会客厅”将成为小记者开展专属新闻采访活动的重要阵地。

据介绍，随着视频直播的普及，漯河日报社小记者部已推出多项供小记者参与的户外出境采访活动，“小记者会客厅”是基于视频直播形式为小记者打造的又一个特色活动，与室外形式的直播活动形成互补，能为更多小记者提供在镜头前展示自我、锻炼自我的平台。同时“小记者会客厅”突出参与小记者的“主播”

定位，对小记者来讲，既是锻炼也是挑战。与户外采访不同，室内“主播”小记者除了要求有自我展示能力，还要根据采访内容做好前期准备。

“这是一项更为专业的直播采访任务，想实现‘主播梦’的小记者需要完成多项前期筹备工作，这将是一次自我挑战。我们会安排对接老师协助小记者完成一些工作。这一过程中，小记者将作为主角，充分发挥能动性。”小记者部相关负责人表示。

敬请小记者关注“漯河日报社小记者”微信公众号，及时了解“小记者会客厅”开启消息。我们期待小记者们来此展示风采。

漯河日报社教育综合体 火热招商中

漯河日报社教育综合体是漯河日报社全新打造的开展实践教学活动的平台，旨在让学生们特别是本报小记者在此有更好的学习体验。教育综合体也给家长和学生提供了低成本切换培训项目的便利，还能有效降低办学机构的房租、运营、招生、媒体宣传等方面的成本。

漯河日报社教育综合体除了

文化类培训外，还有艺术兴趣、素质教育类培训，如音乐、舞蹈、书法、绘画、棋类、跆拳道、国学、少儿口才等。

目前，漯河日报社教育综合体项目正火热招商中。

联系电话：
0395—3134517
17639595777
联系人：杨主任

这些运动适合孩子参与



资料图片

自从小记者“好体质塑造课堂”开栏后，漯河日报小记者微信公众号后台接收到许多家长咨询有关体育训练的留言。漯河日报社少年体育训练营教练挑选一些适合孩子日常参与的体育项目，供家长参考。

和控制能力；能使肌肉丰满、关节灵活、骨骼粗壮，增强心、肺的功能。

有氧健身操及舞蹈

适当的有氧健身操和舞蹈类训练有助于正处于快速生长发育时期的孩子的形体发展。该类运动需要全身各部位的配合，通过音乐、节奏与动作的和谐达成动作协调性的训练，还有助于锻炼肢体的灵活性、柔韧性，培养审美情感，提高身体素质。同时，学习健身操和舞蹈能使骨骼正在生长期的孩子增加新陈代谢，促进身体各部位的生长发育，并能提高身体的控制性、灵活性、柔韧性、协调性、耐力等综合素质，而且自身的生理机能，包括听觉、视觉都会有一定提升。

游泳

首先游泳能够锻炼儿童的体质，增强抗病能力。一些体质比较差的儿童经过一段时间的游泳，其身体状况明显能够好转。还能起到减肥的作用。除此之外，游泳对最大的好处就是可以促进骨骼发育，身体长高。

徐 赫 整理

师圣斐：坚持不懈学古筝

■本报记者 孙 震

8月6日，记者在漯河日报社教育综合体巢源古筝见到正在学习古筝的师圣斐，她正在专注地弹奏古筝，一曲舒缓柔美的音乐让大家陶醉其中。师圣斐是郾城区实验小学三年级的学生，今年刚满十岁的她学习古筝已经有三个年头了。

与古筝结缘得从古筝剧说起，因为她心里从小就藏着一个古筝梦。“因为看到电视上

的人弹起古筝很优雅，古筝很动听，所以我就开始学习。”师圣斐说。

古筝能演奏古韵悠悠，深沉缠绵的乐曲，也能演奏热烈奔放，气势恢宏的乐曲，被称作最容易上手的乐器。音乐本身总是让人陶醉、神往，然而，学习过程却是常人难以想象的艰辛。由于古筝有效振弦较长，在音色变化上范围较广，要想把古筝练好，绝非易



师圣斐家长供图

事。“有些节奏快的曲子，不好掌握，有时候还会弹错，我先慢练，然后加速。”师圣斐说。

节奏的把握，音调的转变，都是弹奏古筝时不容易掌控的地方，有时，为了练好一个音节，师圣斐要反复练习揣摩。学习古筝三年来，师圣斐每天都抽出至少一个小时的时间练习古筝。每天晚饭后练习古筝，成为她每天必不可少的

功课之一。

师圣斐告诉记者，有付出就有收获，在弹古筝这条道路上，自己之所以能走得这么稳这么远，是因为她非常幸运地遇到了她的恩师——巢源老师。困惑的时候，巢源老师给她指明方向；受挫折的时候，巢源老师给她鼓励，帮她重拾信心。在巢源老师的专业指导下，她将在习筝路上继续走下去。

“小记者荐书会”推荐书目：《杨家将》

■本报记者 焦 靖

随着“小记者荐书会”栏目的开通，本报陆续收到小记者发来的荐书视频和文字投稿。他们将阅读感受转化为文字，把阅读过的优秀书目推荐给大。本报精心挑选部分作品，在《漯河日报》陆续刊发。

本期推荐书目为《杨家将》彩图注音版，由小记者王玥尧推荐。她的推荐理由是：“《杨家将》这本书让我感受

到了杨家大将们，都是充满着昂扬爱国主义激情的英雄。他们为了国家的安危、百姓们的疾苦牺牲自己的一切，勇敢与侵略者做斗争的故事令我动容。今天的我们应该好好学习，为祖国更加繁荣富强，贡献自己一分力量。”

据了解，《杨家将》原著成书于明代，是一部讲述英雄传奇的系列故事，赞扬他们宋前期杨继业一家几代人戍守边疆、精忠报国的动人事迹。

这部书，通过七郎打擂、血战郊阳、穆桂英挂帅、大破天门阵等故事，塑造了威震北国的杨继业、志勇双全的杨六郎、巾帼英雄穆桂英等一个个栩栩如生的英雄形象。他们的故事，在民间广为流传，家喻户晓。本书虽只有二十四章，故事较原著有所精简，但故事完整度高，将杨家世代抗辽的忠勇故事呈现于纸上，赞扬他们为保家卫国，父死子继，夫逝妻继、主死仆继，一往无前，

无怨无悔的崇高气节和忠烈家风，充满了强烈的爱国主义精神，对读者有很强的感染力。

本书具有两大特点，方便小读者阅读、了解并汲取原著的精华。其一，全文大字注音，文辞贴近课堂读本，可以有效避免小读者的阅读障碍。其二，插图精美、颜色靓丽，鲜明展现了人物的特征，有效激发小读者的阅读兴趣。根据读者定位，本书推荐给掌握汉语拼音基础的小读者阅读。

《杨家将》读后感

■小记者 王玥尧

今年暑假我读了许多书，其中一本名为《杨家将》的书内容生动精彩，每一个细节都能引人入胜，令我读了多遍后依然爱不释手。

这本书以历史真实人物事件为依据，通过描写北宋时期杨家将忠心耿耿、不畏牺牲抵抗辽、西夏敌人，保家卫国的英雄故事，并塑造了杨令公、

杨六郎、穆桂英、余太君等一批人们喜爱的爱国英雄形象。从“杨门将帅”到“平定西夏”章节，每章都情节起伏、扣人心弦。我每次读都会沉浸其中，畅想自己穿越到战场，身穿铠甲、手拿长枪成为杨家军一员，与心中敬仰的英雄一同血战沙场，将敌人击退。

在这本书里，我最喜欢的是穆桂英。在战场上，她威风凛凛，是一位巾帼英雄；在家

里，她温文尔雅，是一位贤妻良母。谁说女子不如男，穆桂英智勇双全，能文能武，做事公私分明，办事谨慎、周全。我看过之后，不得不向这位美丽聪明的女将军竖起大拇指。

为杨家将的英勇赞叹！这是我第一遍读完此书的感受。当我和爸爸讲我的读后感想时，爸爸告诉我，杨家将勇武非凡，很有智谋。随后，我根据爸爸讲的知识，再次拿起这

本书读了起来，并且有了新的认知。这次阅读，我以杨家将的智谋为线索，从“大破天门阵”这一故事章节中知道了，这些武将不仅打仗勇武，而且还善于把握战事时机制定谋略。如穆桂英在关键时刻排兵布阵，让几位武功高强的将帅分成四路攻入大阵，随即孟良夺下珍珠白凉伞，焦赞砍倒四面皂罗旗，杨六郎打碎四十九盏天门阵的信号灯，令辽军偃

大的天门阵收尾不能相顾，助宋军顺利拿下天门阵，这就是杨家将有勇有谋的体现。

联想到现在的生活，我们生活在一个幸福美好的和平年代，更应该珍惜眼前的大好时光，在学习和生活中锻炼自己的勇气，在成长和进步中积累智慧，更要有一颗感恩的心承担责任。因此，我推荐小记者朋友们和同学们能够阅读这本书，每读一遍心灵都会是一次成长。



资料图片



漯河日报社小记者
官方抖音号开团啦！
小记者的多彩瞬间，在抖音里为你呈现。如果家长们想要保留孩子们的精彩时刻，小朋友们想要看到自己的闪亮瞬间，就请关注漯河日报社小记者抖音号（lhrbxjz），了解更多的内容吧！



记录美好生活