

# 武动新潮 解锁永春白鹤拳十八式

## 永春站小记者亲探非遗武术魅力

日前,永春白鹤拳创新推出“十八式”新套路,以简单易学的动作设计推动这项非遗武术走向大众化发展。近日,永春县各校小记者走进永春怡云武术研究会,在永春拳协会常务副会长、怡云武术研究会会长苏君毅及其弟子们的专业指导下,系统了解了白鹤拳的历史文化、传承脉络,并现场观摩了行云流水般的“永春白鹤拳十八式”表演。

在体验环节,小记者们发现这套新式拳法特别“接地气”:动作设计科学合理,兼顾各年龄段学习需求,既能强身健体,又可提升柔韧性与协调性。“原来传统武术也可以这么时尚!”小记者兴奋地说。“永春白鹤拳十八式”在创新中融入现代运动科学理念,让非遗文化焕发出时代光彩。

融媒体记者 颜雅珍 董巧玲 文图



学习“永春白鹤拳十八式”



指导小记者木桩的打法



苏君毅为小记者介绍白鹤拳文化



观看弟子们带来的“永春白鹤拳十八式”表演

### ★“十八式”探秘记

□小记者 黄向蕙  
(永春县桃城镇中心小学三年级)

我们走进怡云武术研究会,仿佛翻开了一页泛黄的武术典籍。我们此行专为那新创的“永春白鹤拳十八式”而来,既想练练招式,更想了解它的故事。

馆内,各式兵器与满墙的证书相映成趣,苏会长为我们娓娓道来,白鹤拳由方七娘所创,如今武术家们取其精华,编成这套更易上手的“十八式”。

开始练习时,大家手忙脚乱,动作总是不到位。最难的莫过于“青龙出水”,让我手臂发酸,但咬牙坚持后,终于慢慢掌握了要领。不得不说,白鹤拳的招式舒展灵动,慢慢地,我都觉得全身筋骨舒缓了不少,实在让人叹服!

### ★泥土深处的鹤鸣

□小记者 陈骏极  
(永春县实验小学四年级)

从武术研究会苏会长口中得知,白鹤拳起源于明末清初,传奇女子方七娘观鹤舞姿,融合了武技之妙,创立此拳。随着时代的发展,武术家们在传统精髓的基础上,结合现代健身理念,整理创编了这套更易学练的“永春白鹤拳十八式”。

在学习“永春白鹤拳十八式”时,我才知其中不易。光是扎马步就让我吃尽苦头,双腿摇晃如风中芦苇,颤抖不止。

汗水顺着额头往下淌,但我咬紧牙关,努力稳住下盘,从坚持数到十,再到二十、三十……面对复杂的招式,我边练边想象,笨拙的模仿竟渐渐生出几分神似!

如今才懂得,这拳脚间藏着的不只是招法,更是凝聚先辈的智慧、坚韧的筋骨与不朽的武魂。原来守护这门技艺,便是守护家乡泥土深处那最珍贵的根脉——它教会我,坚韧的毅力与奇妙的想象力,能让沉睡在时光里的珍宝重新苏醒,在我小小的身体里续写不朽的传奇。

### ★挑战木人桩

□小记者 陈鑫蕊  
(永春县桃溪实验小学四年级)

现场,苏会长还亲自为我们演示了木人桩的练法。站在这个古老的训练器具前,会长身形如松,双手似白鹤振翅,每一次击打都精准有力,发出清脆声响。他的动作行云流水,刚柔并济,看得我们这些小记者目瞪口呆。

轮到我体验时,才发现这看似简单的动作实则不易。木桩坚硬如铁,我的手掌拍上去生疼;想要模仿会长的招式,却总是不得要领。会长耐心地指导我:“习武如做人,要懂得刚柔并济。木人桩虽不会动,却能教会我们坚持。”

这次体验让我深深体会到,传统武术不仅是一门技艺,更是一种修行。每一个看似简单的动作背后,都凝聚着无数汗水与坚持。

### ★我的武术初体验

□小记者 王星宇  
(永春县第三实验小学四年级)

看着研究会的老师们行云流水般的“永春白鹤拳十八式”示范,我既惊叹又新奇。他们的一招一式如白鹤翱翔,看似轻松优雅。可当我自己尝试时,才发现远非想象中那么简单——方向总出错,动作也不到位。

在老师们的耐心指导下,经过反复练习,我渐渐找到了感觉。从最初的笨手笨脚,到后来也能流畅地完成整套动作,这种进步让我欣喜不已。

“永春白鹤拳十八式”就像一颗璀璨的明珠,巧妙地将传统武术与现代健身理念相融合。这套创新的拳法不仅传承了千年武学精髓,更让古老的技艺在新时代焕发出勃勃生机。每一次练习,都让我感受到传统与现代碰撞出的独特魅力。

### ★探秘永春白鹤拳

□小记者 林子斐  
(永春县五里街中心小学四年级)

苏会长带我们了解了白鹤拳的辉煌历史,它是福建七大拳种之一,我不禁对家乡的武术肃然起敬。更让我惊讶的是,如今竟有那么多外国友人专程来永春学习白鹤拳。

开始学习“永春白鹤拳十八式”时,弱小的我遇到了重重困难。动作僵硬、

姿势不标准,一度让我想要放弃。但研究会的老师们不厌其烦地为我们调整每一个动作,看着同学们认真模仿老师示范的身影,我重新燃起了斗志:“我能行!我一定可以做到!”渐渐地,训练场上也响起了我一声声干净利落的“哈”“哈”“哈”……

永春白鹤拳,是历经岁月洗礼的璀璨明珠。作为永春人,我不仅要了解它的奥秘,更要肩负起传承这份珍贵文化遗产的责任。(指导老师:徐梅芳)

### ★学习很苦 坚持很酷

□小记者 陈秋怡  
(永春县岵山中心小学二年级)

我们走进武术室,只见研究会的几位初高中的大哥哥正在进行日常训练呢。据说他们从小就开始练习白鹤拳了。紧接着,他们为我们带来了精彩的“永春白鹤拳十八式”表演。看着他们充满力量又行云流水的动作,我们都觉得特别帅气。特别是一位小哥哥,虽然看起来只比我大两三岁,但一招一式都刚柔并济,引得我们连连称赞。

在体验环节,大哥哥们教得特别认真。即使我们动作做错了,他们也不会生气,而是细心地帮我们纠正。经过反复练习,我们终于学会了白鹤拳的几个基本动作。这次经历让我明白了一个道理:“学习虽然辛苦,但坚持下来真的很酷!”(指导老师:冯晓敏)