



总第22期 绵掌  
鸣谢:湖南省体育局、湖南省武术协会

## 华声健乐辞典

绵掌又称太乙绵掌,从武当内家拳宗以“水”的哲学思想延伸而出,刚柔相济,阴阳相随,看似柔弱无骨,实则绵里藏针。太乙,在道家是极致的意思,武当太乙绵掌是以柔为法门的一种极致拳法。

关于绵掌的更多内容见华声论坛《湖南武术发现之旅总帖》<http://cs.voc.com.cn/thread-222320-1-1.html>

# 绵掌不化骨,照样很厉害

## 高手故事

赵士友,山东临沂人,1967年生。11岁开始习武,先后练习过少林拳、综合太极拳、吴氏太极拳和绵掌。曾任湖南省公安厅特警支队武术教官,现任湖南省太极拳协会理事、湖南省太极拳协会吴式分会副会长,国家武术六段、国家一级拳师。

■专题采写 记者 刘涛  
本版摄影 记者 范远志



绵掌出招迅猛。



赵士友与学生周小华对练展示绵掌技击动作。

看过周星驰版《鹿鼎记》的人一定记得电影中一种神奇的武功——化骨绵掌,被化骨绵掌击中的人连骨头都化成一滩水。现实生活中自然没有这么厉害的武术,不过绵掌却是真实存在的,赵士友就练得这种武功,虽然化骨做不到,但照样很厉害。

## 功夫好的赵士友,开始有了粉丝

赵士友11岁开始习武,最初练的少林拳,“那时电视剧《少林寺》播出后影响特别大,很多人练这种武术。”赵士友告诉记者,“当时家里妹妹多,男丁少,家里人怕受欺负,所以送我去练武。”

1986年,当地招兵,赵士友因武术特长进入了部队。进了部队后,赵士友坚持练功,他的功夫还派上了其他用场。“部队经常有文艺表演,武术表演也是一种,我也被选去参加。”也因为表演,赵士友有了自己的粉丝,“1987年,我们去油田表演,当时排的是《血染的风采》,节目效果非常好,演完后很多人找我,不少女孩子留了通信地址,想跟我交往,当时部队不准谈恋爱,她们的信我也没回。”

1990年,赵士友又因为自己的武术特长被保送到湖南上军校。有一年赵士友和老乡坐火车回家过年,在车上遇到劫匪,“当时车上人多,移动困难,看到那些人抢东西,想去帮忙,但老乡拉住我,说对方人多,而且打起来施展不开,容易吃亏。”赵士友吼了几声,那些劫匪就陆续跳窗走了。“当时确实也犹豫了,我想是因为对自己的功夫不自信。”随后,赵士友开始苦练。“练得很苦,动作刚劲,总想一招制敌。以前没沙袋,就是在地上放一块砖,一顿脚瞬间将砖踹裂,还要把院子里的坛坛罐罐震得响。”练功是练好了,但腿也伤了,“其实那样很不科学,反弹力全到了自己身上,对自身伤害很大,我现在膝关节内

侧半月板都没了。”

## 为练好内家拳,赵士友开始读书

受伤后的赵士友改练内家拳,1997年开始跟肖湘练综合太极拳。练了20年极刚外家拳后改练极柔的内家拳,转变很困难。“太极拳强调松,可我就是松不下来。有的时候觉得松了,但老师说不够。”这让他很困惑,于是开始看一些太极拳理论,直到有一天他听到“读懂《易经》就能练好太极拳”这句话,赵士友开始读《易经》,“刚开始看不懂啊,有的字都不认识,但我感兴趣的一定能弄明白。”为了看懂《易经》,赵士友买了不少书,也渐渐有了自己的感悟,“老师说我不够松是说形松而神不松,心中执着妄想太多,心不空则体不松。”

2005年,赵士友开始跟易俊文练习吴式太极拳,同时开始练习绵掌,“这个时候以前少林拳的一个师兄说绵掌很好,于是我就跟他学了。”赵士友介绍,绵掌绵里藏针,发力的地方多,手上和脚上都有招。不过赵士友只跟师兄学了动作,“动作很快学会了,那就是依葫芦画瓢,但葫芦里有没有籽就得练了,学完动作以后全部是靠悟的,要悟就要修心,就要看书。”

虽然绵掌已经练了6年,赵士友只用过一次。有一次,赵士友与特警队同事十几人去饭店吃饭,饭店中两股势力打了起来,特警队让他们停手,“每边都有二三十人,让他们停手还让我们别管闲事。”赵士友表示,“不能不管啊,有几个人就冲着我们队长来了,我们队长当时都四五十岁了,我过去对着冲过来的人就是一掌,他立马腾空飞出去了。”赵士友这一掌把对方镇住了,特警队趁机控制了局面,“这下他们老实了,我们叫来当地派出所的。走的时候,那帮人站在路两边,一边朝我们挥手,一边说‘好走啊’,哈哈。”



虽然赵士友的腿有老伤,但打起拳来依然稳如泰山。

## 一招半式

## 练武先修心 修心多读书

尽管赵士友身怀武功,但他表示,自己是极不愿意动手的,“武字拆开是止戈,止戈为武。武术有技击为末之说,主要作用应该是强身健体和修身养性。”

在采访的过程中,赵士友说到最多的是修心,“我对自己的要求是每天修为自己。”怎么才能修心,赵士友给出的答案是看书,“多看一些中国的经典书籍,少看些商场谋略、为官之道、厚黑学。”

赵士友认为,武术的最高境界是不战而屈人之兵,那就得修心,“你想想,一个老者站在那里,非常儒雅,满面笑容,你还会跟他动手吗?”

有一次,3个小青年骑摩托车撞了赵士友的车,其中一个反而要上来找茬。“我跟他说话,你要是觉得是我撞了你,那我向你道歉,我们和和气气的。”听他这么说,那个小青年也就不好意思再动手了。



绵掌柔时非常飘逸。



## 加QQ群79622337挖准山报名最后一天 招募两名司机同行

12月1日,是湖南户外联盟周六自驾游览曾国藩故居、挖准山,体验耕读文化之旅报名最后一天,有兴趣的朋友请抓紧时间报名。

11月30日,又有两名网友报名,其中网友“树”表示,自己有车,但是目前还自己还不能上高速,“我愿意把车开出来,不过需要一个可以上高速的司机。”加上之前“梧桐雨”愿意提供汽车但不能开车,目前耕读体验之旅活动需要两名可以开车上高速的司机,香车美女,我们等着你自告奋勇。 ■记者 刘涛

## 小贴士

活动时间:12月3日(周六)8:15集合出发,车程2小时,晚饭后返回长沙。  
活动费用:AA制。

活动及报名详情请登录<http://ent.voc.com.cn>,进入“动在长沙”版块,点击相关主题帖查看;或加三湘好俱乐部QQ群79622337咨询。

## 看看湖南人的身体如何

“成年人形态比较单瘦,男性心肺等技能指标较差,而女性较好;柔韧性、灵活性及平衡能力突出,而力量素质较差;女性体质水平好于男性。”11月30日,省体育局局长李舜在当天发布的《2010年国民体质监测公报》中给了湖南人的体质一个整体评价。本次监测获得了11万余人的有效样本,监测项目包括身高体重、肺活量、运

动素质等十多项指标。

湖南人有多高?数据显示,我省成年男性平均身高为166.95厘米,成年女性平均身高为157.17厘米。除女性25-39岁年龄组,我省各年龄人群平均身高均低于全国平均水平。不过数据显示,自2000年第一次、2005年第二次国民体质监测以来,湖南人的体质正在逐年增强。 ■记者 陈普庄