

特别观察·校园健身

联合主办：
三湘华声全媒体
长沙市体育局

12月14日，“挑战21天”特别观察报道了中国武术段位制推广走进湖南校园的消息。段位制推广意味着百万湖湘学生将有机会习练武术，传承中华武术文化。

为培养合格的段位制指导员、考评员，12月27日至28日，来自全省各地的200多名学员，在长沙接受了培训。

为什么校园是武术推广的重点？会给学生带来怎样的影响？12月25日，三湘都市报记者专访了中华武术发展促进会主席、湖南武术协会副主席游罡华。

健康自己做主 坚持就是胜利

活动联系方式/电话：(0731)84329424 私信新浪官方微博@三湘都市周末



“武术不只是功夫更是文化，青少年特别需要了解这一点”

对话中华武术发展促进会主席、湖南武术协会副主席游罡华

都市周末：您出生于新化，5岁开始习武，到今天练武快40年了，您是怎样看待武术的？

游：武术是一种文化，是中华优秀传统文化的重要组成部分。练武不只能强身健体，还可以接受武术文化的熏陶。自古以来的习武者在练武中逐步形成了一套身体技能和武术思想，比如以退为进、天人合一等武术文化。但很可惜的是，社会上对武术还是普遍存在误解，很多人误以为武术就是打打杀杀。传统武术只在民间零星地传承，还没有真正地登人大雅之堂。

这些误解一方面来自影视剧的影响，比如李小龙、成龙、李连杰等影星，他们的影视作品《少林寺》等展示了武术的魅力，但又很容易给人武术就是打架的印象。外国人也会认为中国人只会功夫，缺乏智慧。当然也与多年来整个社会对武术这种传统文化的理解不够、武术界本身的文化传播重视不够有关。这也是我们要努力传播武术，特别是走进校园面

向青少年进行武术教育的一个重要原因。武术不仅能强身健体，还有作为传统文化的精髓和内涵，我们的孩子们特别需要了解这一点。

都市周末：上世纪90年代初，您就开始创办武术学校，后来又开始探索武术进校园。为什么有这种变化？

游：90年代前后湖南的民间武术活动搞得很热烈，省里面还统一制作拳师证书。沿海企业对持有湖南省拳师证的人，招工一律优先，很多人都想拿到拳师证后去沿海一带当保安。一开始我也是这么计划的，之后想难道就一辈子当个保安？还有，我发现细娃子们要是练武就读不了书，要读书就练不了武，时间搞不赢。和几个兴趣相投的师兄弟碰到一起后，我们决定开办武术学校。

进入新世纪后，湖南武术开始走下坡路了，曾一度红火的传统武术学校培养的学员，文化素质越来越难以适应现代社会的需求，办学路子越来越窄，有的步入

了“死胡同”。怎么办？2002年前后，我们决定把办武术学校改为办学校武术。把武术与学校教育结合起来，不只要把武术当作“功夫”，而是当作文化。这就是武术进校园。

都市周末：武术怎么进校园？武术进校园后给学生带来了什么影响？这次的段位制推广“十年计划”为什么把校园作为重要阵地？

游：首先我们申请成立武术俱乐部，以俱乐部的形式与学校合作，派教练员利用体育课和周六周日的课余时间给学生上课，不影响学生的文化课学习。2003年我们在桃江六中和益阳六中进行了试点，均取得了成功；2005年又在桃江一中、湘阴县一中、新邵一中、娄底一中、娄底三中扩大了试点；2008年我们的培训进入到长沙“四大名校”。

从我们多年的实践来看，孩子们学习武术并没有耽误学习，反而提高了学习效率。比如我们强调的“一秒钟价值”。武术强调内外兼修，让学生迅速掌握习武动

作与相应习武方法，让其自我领悟能力在最短时间内提升，并把这种领悟能力带到学习、工作、生活中。比如一秒钟你可以做一个无力度无速度的冲拳动作，也可以选择做一个有爆发力有速度的冲拳动作；把这一秒钟运用到学习上，认真地听好老师每一秒钟的课和不认真地听好每一秒钟的课，它的价值是截然不同的。

为什么这次段位制推广要将校园作为重点？我很同意我的胞弟游亮东的观点。他觉得，从近代实行新式学校教育以来，我们的学校制度、课程设置基本上是仿照欧美、苏联的模式，中国传统教育方法用得很少，中国传统文化方面的内容更是少得屈指可数。在现行的学校体育教学内容中，几乎全是西方体育。每一个民族要有自己的文化，没有自己的文化就无法在世界上立足。武术进校园，是普及和传承中华武术传统文化的必由之路。

■文/记者 卢小伟

五重科技：拒贼于门外，让家更安全

中消协发布消费警示：

年末盗窃风险增大建议住户换掉A级锁

——防盗门A级锁几十秒甚至几秒就能打开！中国消费者协会近日呼吁消费者及时更换更安全的B级锁芯。

超50%居民使用A级锁

中消协曾经做过随机抽样调查，发现有超过50%的用户仍在用A级锁，一些老旧小区用的大多数都是这种锁芯。中消协指出，这种锁具随着开锁技术的发展，安全性下降。虽然有的防盗锁设置了多层回环圈数以提高锁的安全性，但回环圈数再多，A级锁在窃贼手中依旧几十秒钟就能破解成功。近期更是有窃贼使用一种俗称“锡纸开锁法”的新技术将防盗锁打开，主要以一字锁、十字锁为主要对象。时间最短的全部开锁过程只需数秒钟便可

B级锁打开时间超国标

中消协表示，相对于A级锁，B级防盗锁更安全。在实际测试中，B级防盗锁被破坏打开的时间远远高于国家标准，更是高于盗贼的犯罪心理承受时间，可以有效保护消费者财产及人身安全。中消协指出，每到年末都是盗窃案件的高发期，特别是春节长假期间，很多消费者家中长时间没有人，入室盗窃风险更大。有条件的消费者应将A级防盗锁尽快升级至B级防盗锁，最大程度提高自家防盗门锁具的

安全性，减少自家被盗窃的可能性。

根据公安部GAT73-94《机械防盗锁》规定，A级防盗锁防止技术性开锁时间不少于1分钟，防止破坏性开启时间不少于15分钟；B级防盗锁防止技术性开锁时间不少于5分钟，防止冲击开启时间不少于30分钟。

锁芯升级无需换整门

提高锁具的安全级别只需更换锁芯，一般正规的防盗门都可以更换锁芯，无需更换整门、整锁。消费者要注意防盗锁的型号规格，一

对一进行置换。一般B级锁芯和普通锁芯外形和安装尺寸都是统一的。也有特殊的防盗门锁，规格不统一，消费者购买前请确认锁芯规格。



专利证书

检验报告

三湘《都市周末》温馨提示：

今天，您换锁了吗？

湖南五重安防科技有限公司是一家专业从事家居安防产品研发、生产、服务的科技型企业，拥有多项以国家专利技术为核心的家庭防盗产品。

其“铂斯盾”牌空转锁芯由中国锁具专家委员会委员侯宏斌发明，经公安部检测，其各项技术指标均超过国家质量检测现有标准，并独创锁止技术，在行业中认定为C级锁，是目前国内使用率较高的家庭防盗门锁。

“五重”牌智能安防报警器，采用国内独一无二的锁芯触发式报警技术，盗贼无论使用什么样的技术手段，只要没在用户设定的时间里把锁打开，报警器就能自动报警，在最快的时间内，将住户面临的警情准确、迅速地传递给物业管理和住户预设的所有监控电话，从而能使保安人员快捷、有效地处理警情，确保用户家庭财产和人身安全。

铂斯盾 360°全空转C级锁芯

- 锁好门后钥匙不用回位
- 可直接拔出钥匙
- 省去用户开关门回位拔钥匙的烦恼

实体店零售价：380元/套

《都市周末》惠民价：280元/套

惠民热线：82093448

0731-82093448

一个电话 立省百元 上门服务 尊享安全