

# 全民健身动起来 华漕再添休闲新去处

随着人们生活水平的提高,对健康的要求越来越高。华漕爱好运动,喜欢散步、健身、跳舞、武术的市民注意了,今后可以到这两个地方来锻炼了,一个古色古香,一个亲近自然,总能满足你的需求。

## 武悦堂 / 武术梦开始的地方

纪信路是纪王的一条老街,店铺云集,叫卖声夹杂着讨价还价声,一片熙熙攘攘的景象。但沿着纪信路由西向东走 150 米左右,会发现一处“违和”的存在,粉墙黛瓦,飞檐翘角,青砖石巷。走进去一看,一幅巨大的太极图映入眼帘,与门口的喧嚣相比,显然安静许多。

这里就是上海首批 50 个“市民休闲好去处”之一——武悦堂。“我有一个武术梦,也是我父母一生为之奋斗的梦想。”作为武悦堂的主人,丁文军并不满足于“休闲好去处”这一定位,而是将其视为武术梦开始的地方。“中国武术有 300 多个拳种,120 多个门派,我们要做的是海派中国传统武术,既继承中国传统,又海纳百川,形成一种武术新文化。”

武悦堂位于纪信路 141 号,建筑面积为 5000 平方米,是一个以传统武术培训、交流、跆拳道、茶道、健康养生以及餐饮住宿在内的综合性传统武术文化创意园区,也是青少年非物质文化遗产实践基地。

### 从厌恶到顿悟 未竟的武术梦

丁文军出生在武术世家,父母丁金友、李福妹都是著名的武术家,他五六岁就开始习武。但在很长一段时间内,他并不以此为荣,相反对武术充满了厌恶,还曾很认真地告诉双亲“永远不吃这碗饭”。练武的过程很痛苦,看到他们因为超过体能极限而伤痕累累,丁文军内心很抵触。

1987 年,19 岁的丁文军只身到日本东京工业大学攻读建筑学。课余,他发现不少日本人崇尚太极,还专门翻译中国的《简化太极拳》一书,而这本书的封面就是他母亲李福妹的照片。“他们从科学的角度解释太极拳,把它看成是经络运动,气沉丹田,通过横隔膜开合来帮助五脏六腑的挤压按摩运动,产生自身胶原蛋白,达到身心健康年轻态!”凭着自己的基础,闲暇时间



他在日本教了 3 年太极拳。父母到日本教拳时,他则作为翻译,边学边练。10 年后,丁文军回到上海,父亲希望他接过武术的接力棒,但他并没有这个打算。父亲编了本太极健身手册——《传统内家拳法》,作为太极拳的“永字八法”,而他则笑话父亲“太容易学会没人会买”。不过,这并不影响父亲对丁文军的教导。

父亲虽然没学过书法,但多年练武使得用力水到渠成,几乎落笔成字。每年,父亲都会写一幅字勉励他,提醒他,引导他。2013 年,父亲溘然长逝,留下未竟的武术梦。经过这一变故,执拗的丁文军“动摇”了。“我想我经商已经积累了不少钱,虽然不是大富翁,也足够后半辈子了,既然如此,为什么不能静下心来接过武术的班?”丁文军顿悟道。

### 从世家到行家 执著的悟道者

一年后,丁文军决然中断所有生意,归零重新开始,在华漕创办“金友武悦堂”,全身心投入到武术的传承中。

“父亲生前就有建武术交流平台的想法,并起名‘武悦堂’。他认为,练武的过程不应

该是痛苦的,而是令人愉悦的运动,习武、悟道、悦心是他的理念,也是武悦堂的理念。”渐渐地,丁文军对武术,特别是太极拳的理解有了自己的体悟。“太极拳能够调节人的意念和情绪,是丹田的运动,而丹田是人的小宇宙,也是生命的最后一张‘黄牌’。”丁文军进一步解释说,“完全可以这样说,太极拳是转动生命的运动,它是哲拳、智慧拳。”

在丁文军看来,武术是文化,是艺术,不仅包括武艺,还包括伦理、哲学、修养等。而太极拳是鲜有的不增加心跳的运动,它不该只是老年人的运动,可以像瑜伽一样吸引更多年轻人来参与,变成一种时尚运动、文化运动。

武悦堂有一个庄严肃穆的正堂,这里有时举行拜师仪式,但并不经常。投入到武术中的丁文军,蜕化了早期的执拗,变成了执著的行家里手。招熟、懂劲、通神明,环顾武悦堂,这 7 个大字特别醒目,因为它是武悦堂武友共同的信念。从外在的熟悉到内在的感悟,在这里,大家把太极拳看成是循序渐近的运动,以至于能够接力发力,最后与生命相通。

实际上,武悦堂还有一个名字——金友武悦俱乐部。2015 年俱乐部成立后,原本分散的师兄弟聚在一起,同行的名家名师也应

邀而来,通过这个平台,以武会友,百川论道,颇有海派武术文化的氛围。武悦堂的定位是武术交流平台,不包装自己,不排斥任何拳种,也不提倡个人崇拜。

虽然师从父母学了不少功夫,但丁文军坦言,自己还是刚刚入门,不及父亲的 1/10。面对父母的期望——把武术世家的“世”拿掉,变成武术家,他陷入了矛盾。在他眼里,武术家不但要有一定的技术水平,还要有修为,能悟道,更重要的是对行业发展有贡献。这是他对武术家的理解,也是他奋斗的目标。

### 从武悦堂到产业园 武术的全民化

谈到落户华漕,丁文军有一番自己的考虑。他说,华漕堪称武术小镇,村村都有太极拳队伍,能一下子召集 1000 多人参加武术活动。武悦堂开张第一年,就开展了“大师零距离”等活动,聘请教练下社区辅导群众练太极拳,进行各式各样的武术交流活动。

“我们还推出了武术进校园活动,到今年,华漕镇体制内的学校已经全覆盖,今后将根据情况推广到其他街镇。”丁文军希望,更多的年轻人参与到太极等武术运动。

未来,武术将其变成中国人的全民运动。推广武术文化的同时,武悦堂也在创新。2014 年,他们开始研发青少年推手运动,2016 年起逐步在青少年中推广。据介绍,青少年推手运动提倡无伤害文明格斗,融合了伏羲太极和少林梅花桩两大武术精华,和传统武术相比,少了些枯燥,多了些趣味。目前,武悦堂已经多次组织小范围内的比赛。

2019 年武术世锦赛已明确落地闵行,这对武悦堂是个难得的机遇。丁文军说,今年 1 月至 10 月,武悦堂每月都会举办大型文化活动,为武术世锦赛预热,赛前一周,还将举办国际传统武术论坛,包装推广武术文化。

## 紫堤绿廊 / 水岸休闲新选择

试问这般水岸休闲去哪里寻觅?或许再过不久,在苏州河生态廊道(闵行段)就能找到。苏州河生态廊道是市级重点生态廊道之一,贯穿闵行、长宁、青浦等多个区域。其中,苏州河生态廊道(闵行段)东起北翟路许浦村,西至赵家村,途经华漕镇 7 个行政村,呈锯齿状分布,全长约 10.8 公里。

据了解,苏州河生态廊道(闵行段)共分三期建设,2016 年 7 月启动至 2020 年完工。启动至今,已经陆续建成许浦村段、赵家村段等标志性路段。目前,一期工程正进入最后的收尾冲刺阶段,整条苏州河生态廊道(闵行段)一期即将惊艳亮相。

苏州河生态廊道(闵行段)整体布局为“一带三片”。其中,“一带”指的是结合现代路网横向贯通一条滨河紫堤绿廊,沿路整合林地空间并串联各个区域地块。“三片”指的是三大板块,依托城市界面及规划道路

将带状空间纵向划分为“自然休闲段、生态绿廊段、郊野保育段”。

整条苏州河生态廊道(闵行段)由一条紫堤绿廊贯穿。据《紫堤村志》载,现廊道南侧诸翟镇原名白鹤村,明、清白鹤村沿堤多紫藤,又称紫藤村、紫堤村,后更名诸翟镇,目前镇内仍有紫堤路、紫堤小区等。设计建造时考虑结合本土文化,紫堤绿廊便由此应运而生。在紫堤绿廊两侧,种植紫荆、紫薇等紫色系植物,打造郊野自然森林风貌,进一步形成整体风貌统一,局部变化丰富的生态森林水岸。

在纪东村段,紫堤绿廊贯穿在森林田地中,路面已被铺上了红色沥青和芝麻黑大理石,慢跑、竞走两相宜。为了防止下雨、下雪天导致道路积水,紫堤绿廊两侧还加装了排水系统。借助原有的林地资源,苏州河生态廊道(闵行段)对片区内的林地进行集中新增、移除、改造或保留。遵循生态优先、因地制宜、实

地树种、可持续发展的原则,在树种选择上,林地主要种植水杉、香樟、枫杨、日本晚樱、紫玉兰等品种,形成纵向由低到高,横向波浪起伏的宜林自然林,营造花红柳绿、树木叶落的景观效果。林地种满了品种丰富的植物,等到天气稍暖,这里将呈现姹紫嫣红、花团锦簇的景象。纪东村段的生态湿地,为鸟类创造了一片自然宜居的生活环境。

为提高苏州河防洪效果,确保市民安全,闵行还在苏州河沿岸加固改造防汛墙 10.9 公里(其中苏州河防汛墙约 9.78 公里,支河防汛墙约 1.12 公里),分两期工程进行。目前,一期防汛墙改造主体结构工程已经完成,另外,赵家西泾桥、姚敦港桥、南巷港桥等支河桥梁也都已经完成新建。

苏州河的美不仅体现在生态廊道上,水质也已经发生了明显变化。去年,闵行就开始对苏州河实施第四期水环境综合整治。根

据《闵行区苏州河(四期)支流水环境综合整治实施方案》,整治内容包括水系沟通、河道整治、生态修复、市政雨污水管道改造、雨污水设施提标改造、排涝泵闸改造、防汛设施改造、五违四必整治、水环境监测以及加强长效监管等 11 个方面。

