

老当益壮的陈斯儒



她让木兰拳花开三亚  
木兰拳解救陈斯儒的人生

## 天涯木兰香

文 / 海南日报记者 黄媛艳

时髦的盘头卷发，一袭粉白相间的木兰服，笑容可掬的脸上挂着浅浅的酒窝……初见陈斯儒，记者难以相信这是位古稀老人。

在朋友的介绍中，陈斯儒应该是位年近70的长者，可在约定地点——三亚白鹭公园见到陈斯儒时，眼前的这位时尚、充满活力的女士，实在让记者不敢确定是否找对了人。记者走上前去试探性地问道：“请问您是陈斯儒阿姨吗？”一阵爽朗的笑声默认了其身份，也开启一个乐活人生的故事。

### 初学不上心

“笑一笑十年少，愁一愁白了头。心态好，一切都好。”短短的19个字，陈斯儒却用了近10年的坎坷时光才悟出。

陈斯儒曾有幸福的家庭。天有不测风云，1984年丈夫因医疗事故撒手人寰，留下了四个尚未成年的孩子和年迈的双亲，生活重担一下子全压在了她肩上。

由于持有注册会计师职业资格，陈斯儒有着一份让人艳羡的工作。物质生活的压力尚可缓解，可是丈夫去世留下的精神压力，犹如巨石压着她难以喘息。

“白天吃不下，晚上睡不着，胸闷，心跳加快。可是去医院检查各项指标都正常，只能开些中药调养。”对于陈斯儒而言，满屋弥散的中药味，是上世纪80年代最熟悉的家的味道。

看着陈斯儒日渐消沉，她的孩子们开始为其四处留心养生之法。一则报道改变了陈斯儒的生活，“当时国家体委在报纸上刊登组织木兰拳培训班的通知，可自费报名参加。”

木兰拳是融中国武术之刚健和现代健美操之柔和为一体的健身拳术，将太极拳基本功、气功要领、武术技击基本功、体操基本功及舞台艺术造型有机地结合在一起，创编规范出的一套崭新的武术拳种。在孩子们的鼓励下，陈斯儒决定和6位伙伴一起每人自费2000元报名参加木兰拳。

第一次坐飞机、第一次去北京、第一次感受北方的冬季……1996年北京的学习之行，对陈斯儒来说，有太多“首次”的意义。由于好奇心作祟，陈斯儒与木兰拳的首次接触不太愉快。

“上午和老师学拳，下午自由练习时间，我们6个人就天天跑去逛北京，故宫、长城、毛主席纪念堂等景点

都逛遍了。”玩得痛快，学艺之事就抛之脑后。

结业考试，4人一组考核。“老师教的套路不复习怎么能学会，学了半个月，我们没学下一个完整的套路，考试时就偷偷看着身边的人，跟着做。”陈斯儒不好意思地笑了，她的首个木兰拳结业证“有点水分”。

### 天涯领众舞

虽未学得一套完整的木兰拳拳路，但是木兰拳武舞相融、刚柔相济的特点给陈斯儒留下了很好的印象。

“一开始就喜欢上了，在北京没学会，并不代表我学不会。回来时我

就买了一些木兰拳套路的光盘，自己看着练。”性子执拗的陈斯儒下定决心要习得木兰拳的精髓。

当清晨的第一缕阳光照进屋子，陈斯儒就开始播放木兰拳光碟，优美的乐曲缓缓播出，看着电视画面上的老师一招一式的套路，“我先揣摩基本原理，才慢慢地跟着做动作。”

在陈斯儒的奔走呼吁下，三亚市木兰拳协会成立。作为三亚地区木兰拳的总教练，和蔼可亲的陈斯儒有着很好的人缘，不同年龄层、不同国籍的100余人加入该协会，在其指导下，感受木兰拳的神奇魅力。

三人行，必有我师。陈斯儒可是深得此俗语的要领。

“一个人的缺点自己是看不到的，只有通过别人指出才能发现。木兰拳所使用的道具如木兰扇、鸳鸯刀、拂尘等在海南地区很难买到，所以每次去上海的木兰拳总部时，我都会买回一些，有大用处呢。”陈斯儒狡黠一笑，卖起了关子。

“跟着我学拳的人越来越多，总不能让错误的拳路教给大家惹笑话吧？所以我常把木兰扇等道具送与热爱木兰拳的学员，一方面鼓励她们继续学拳，另一方面则是让她帮我看光碟，纠正我的错误之处。”送扇予人，虚心求教。为寻得更多的拳友指正批评，陈斯儒没少花心思。

“我不仅送给她们道具，还常常

夸她们拳打得好，有时候把她们夸得都不好意思了。”陈斯儒说，她希望通过夸赞的方式鼓励更多的学员去钻研拳艺。”

### 载誉海内外

陈斯儒为习得木兰拳的精髓，自己勤学苦练之余，还善于发动群众力量、群众智慧。中国木兰拳国际艺术中心主席李刚先生对于她的执着有着极高的评价：“木兰拳花开天涯海角，陈斯儒老师劳苦功高。坚持十七载弟子成片，历次大奖赛荣誉满载。”

中国武术交流大会暨中国国际展赏评奖大赛团体大金奖、第十届中国木兰拳暨民族传统文化国际交流大会团体大金奖和个人大金奖、庆世博中国木兰拳国际精英荟萃邀请大赛团体特等奖、中国木兰拳风采展演暨民族传统文化国际大奖赛团体大金奖和个人特等奖……翻看陈斯儒的获奖记录，方能理解李刚所言的“荣誉满载”。

自学成才成为中国木兰拳国际一星中级教练，组织“零基础”的拳友赴世界各地参赛获奖，陈斯儒有绝招。

“比赛可是要见真本领的。平时练拳时，我就仔细观察这些学员，赫巧玲太极打得好，而且能练一字腿；张家骥的功夫扇打得溜……”为人师的陈斯儒更像个伯乐，善于发现每个学员的闪光之处，并加以巧妙地组合，编排一个个优秀的木兰拳作品。

俗话说，三个女人一台戏。每次至少带领6个女人备赛、参赛，陈斯儒并不轻松。

“去年代表海南去马来西亚参赛，都临近比赛了，一个个子娇小的队员觉得队形应该按身高来编排，进而自己就该排在队伍之首。”可按照陈斯儒的队形方案，站在队首的应为身材较为高挑的赫巧玲，“这个队员就不乐意了，我当时一个问题就把她顶回去了，‘你会一字腿的动作吗？’”

和陈斯儒相处久了，队员们都知道，平时好脾气的陈姨，关键时刻绝对唯才是举，说一不二。

翻开陈斯儒珍藏的相册，你会发现，在一些领导接见、颁奖合影等具有重要意义的照片里，身形娇小的陈斯儒总是站在角落。问及原因，她淡淡地回应道，“队员辛苦，尽量给大家展现的机会，只要大家一起练拳，我就开心。”



陈斯儒(上起第三人)和队友们

图片由陈斯儒提供