

# 永春九旬老拳师的长寿秘诀



苏清蛰展示白鹤拳

苏清蛰拿出兵器

■海都记者 吴日锦 黄晓蓉 陈丹萍 林良标 文/图

早前,海都报报道的晋江安海老拳师颜期尊百岁高龄仍能耍棍打拳吟诗,引发大量关注。近日,又有读者报料,在永春,也有一位白鹤拳老拳师,今年已91岁,仍耳聪目明,打起拳来虎虎生风。4月15日,海都记者来到蓬壶镇观山村,见到了这位老拳师苏清蛰。在老拳师的讲述中,一段关于白鹤拳武者侠义、武德与生命力量的故事缓缓铺开。

## 14岁开始练白鹤拳 77年来很少生病

15日下午1点多,记者来到观山村苏清蛰的家。知道记者要来,老人家取消午休,候在厅堂里,记者刚一落座,苏清蛰即转身进卧室拿出了他的武术“五件套”:两本自抄的武功秘籍、一根棍、一对铁尺、一把钩镰枪、一根铁耙。苏清蛰说,习武几十年,这五件套是他最贴身的物件。“跳脚如猛虎过江,发手如开天射箭,发上如雷公爬树,发下如拨水求鱼……”苏清蛰口中念着白鹤拳的出拳口诀,为记者演示套路,打完一套不过瘾,他还一一拿出兵器打练开

来。发力中苏清蛰一招一式,尽显勇武,拿着钩镰枪配合他演示的记者,差点被他一棍挑翻。如果不是发力过猛时一口假牙差点掉落,记者万不敢相信眼前打拳的人已经年过九旬。苏清蛰说,自己出生时恰逢乱世,为了防身,14岁拜入当地白鹤拳名门。师父苏昭堆远近闻名,师祖苏显忠更是一等一的高手,曾经拿下泉州府武术考试一甲。家人说,因为习武的缘故,苏清蛰年轻时“力草很饱”,一个人能挑起200多斤的重担,77年来很少生病。

## 养生秘诀 心要正气要静

在几个小时的交流中,记者发现,苏清蛰除了有武者的勇武,还有着许多处世哲学。

“习武之人不要有坏心。”苏清蛰告诉记者,拜入师门,师父教他们的第一课,是要求大家学术要正,不能作恶。他说,77年来,他一直记着这句话。

“善来善还,恶来恶还,世间万物皆可借。”苏清蛰说,中华武术的一大智慧在于借力打力。

如果你问苏清蛰,除了练武,长寿的秘诀是什么,他会说,心正气静,无他。

## 白鹤拳

永春白鹤拳诞生于明末清初,与五祖拳、咏春拳并称南派三大名拳。白鹤拳讲究“以形为拳,以意为神”,模仿白鹤展翅、啄食、惊飞等姿态,兼具柔美与刚劲。2008年,永春白鹤拳入选国家级非物质文化遗产名录。

## 曾一人对战8个持刀恶徒

“要有扎马步的耐心,也要有龙虎的猛。”苏清蛰说,练武之人贵在精深,更要有胆识。苏清蛰的拳谱中夹着一张永春县福联村煤矿为其申请见义勇为的报功申请书,这张申请书记录着苏清蛰一人对战8名持刀恶徒的勇武往事。

上世纪90年代,苏清蛰受雇于永春县福联村公办煤矿厂,主要负责安保。1993年4月20日夜间9点多,8名来自江西上饶的持刀恶徒闯入位于天湖山南山头的矿区抢夺财物。苏

清蛰毫不畏惧,拿出钩镰枪与持刀恶徒展开搏斗。

虽然最终打退恶徒,但苏清蛰也身受重伤,胸部被狠狠砍了一刀,伤口长8.5cm,深达肋骨,伤及肺部,其中一根肋骨开放性骨折,在医院里躺了一个多月。

有人问苏清蛰,对方这么多人又有刀,当时会不会害怕。苏清蛰说,习武之人正不惧恶。此后,苏清蛰声名大噪,安溪、晋江等很多地方的人慕名而来,请他教授白鹤拳。

# 泉州将举办戏剧周 上演近百场南戏

■海都记者 柳小玲

泉州是中国南戏的主要发祥地之一,拥有传统戏曲梨园戏、提线木偶戏、掌中木偶戏、高甲戏、打城戏等,被誉为“戏曲之乡”和“闽南戏窝子”。4月29日至5月5日,“2025全国南戏展演暨第三届海丝泉州戏剧周”活动将在泉州举办,通过展示古老剧种的风采神韵,呈现传统戏曲的古典样式与艺术旨趣。



往届戏剧周演出(部门供图)

## 入选国家艺术基金资助项目 以泉州传统戏曲为主体

今年“全国南戏展演”入选2025年度国家艺术基金传播交流推广资助项目。展演将以泉州传统戏曲,即梨园戏、提线木偶戏、掌中木偶戏、高甲戏、打城戏等为主体,永嘉昆曲、婺剧、莆仙戏、晋剧、调腔、五音戏、祁剧等

剧种共同参与。

与往届相比,活动亮点纷呈。首先是突出“传统与现代”融合,将有传统戏曲与机器人等现代科技结合的CP、与时尚街舞互动的CP,以及南北琵琶对话的CP。

戏剧周期间,将有全国南戏近百场经典剧目轮番上演。同时,结合“泉州有戏·南戏十二时辰”游园会,将在泉州府文庙广场、梨园广场等地配套开展有泉州文化特色、吸引年轻团队的文创、手工艺市集。

## 名家与小传承人共演片段 呈现富有创意的演出

在府文庙广场,启动仪式专场演出将通过南音与民族器乐的旋律对话,梨园科步程式与时尚街舞的韵律对话,宇树科技机器人、机器狗与提线木偶戏的技艺对话等创新性展示,展现古老戏曲与当代科技的巧妙融合。

由文华表演奖、戏剧梅花奖得主等多位戏曲名家与各剧种的戏曲小传承人、小锣鼓手共同演绎精彩片段,将呈现一场别开生面、富有创意的启动仪式演出。

在泉州大剧院,婺剧《白蛇传》专场演出特邀名家进行预热演出,为全国南戏展演以及以此为核心的“五一”泉州系列文旅活动暖场。其间,在府文庙广场、梨园广场、南音艺苑、梨园剧院、高甲剧院、

提线木偶剧院、泉州歌舞剧院等地,有“泉州有戏·南戏十二时辰”戏曲展演游园会,每天上午10点至晚上10点连续12个小时,为广大戏迷和游客朋友带来80多个南戏剧种经典剧目展演。

在泉州提线木偶剧院、南音艺苑、梨园剧院、高甲剧院、泉州歌舞剧院等剧场内,将有近50场公益性惠民演出。

“泉州·戏界对话”学术交流会上,戏曲大家、中外专家学者、院团管理者将一道探讨南戏及古老剧种编导艺术、古老剧

种音乐人才培养、古老剧种院团管理等主题,以及古老剧种如何在各自所在的城市赋能城市文旅新质生产力发展。

活动期间,还将举行“泉州·戏界漫游”——文旅沉浸式演出。在洛江余庆楼与鲤城威远楼进行梨园戏《陈三五娘》沉浸式互动演出,吸引更多游客观众亲身参与到剧情发展中,成为“戏中人”,营造“人戏同游泉州”的美妙文旅胜景。

日春茶业 RICHUN TEA

真品质 不二价

# 分类信息

广告热线:泉州 0595-22567990 13505004222

地址:泉州市鲤城区江滨南路南益鲤景湾三期A座4F(办理时间:上午9:00-下午17:00)

温馨提示:选择金融、二手车、加工、征婚等分类信息,凡涉及到现金、计息、转账等交易事宜,请注意防范,谨防受骗!

## 遗失声明

南安铂璟建工有限公司(统一社会信用代码:91350583MADCAE311P)不慎遗失圆形铜质公章一枚,印章编号:35058310087520,声明作废。

## 遗失声明

泉州喜龙环保科技有限公司(统一社会信用代码:91350582MA8TN9F03G)不慎遗失圆形橡胶公章一枚,印章编号:35058210038533,声明作废。

## 遗失声明

南安市石井镇春启石材经营部不慎遗失铜质圆形的公章一枚,印章编号:35058310055970,现声明作废。泉州市洛江区万安佳一商行不慎遗失铜质圆形的公章一枚,现声明作废。

## 分类广告

咨询服务热线: 22567990

## 租厂房,找中熙产业园

60万m<sup>2</sup>精装标准厂房出租,专业化、规模化、产业聚集  
招租热线:0595-27551111(酒店、KTV同步招租)  
地址:泉州台商投资区滨湖南路中熙产业园(离高速出口约3公里)