青岛财经日报
2022.8.18
主编：蒋世龙
美编：王 瑶
审校：刘 璇
电话：68068209

未曾习武先习德 一招一式显英姿

青版财经小记者化身精英小拳手

■青岛财经日报/首页新闻记者 国瑾

习武先习德，学艺先学礼。在学习搏击之前，先要通过师生间的互敬、学员间的相互礼让理解“德”和“礼”的含义，然后知道怎样做才是“德”和“礼”的表现……近日，青版财经小记者团探访了位于青岛辽源路上的精英搏击俱乐部，并通过模拟实战”感受到了散打搏击的魅力。

活动一开始，传统武术国家集训队教练组组长、中国国家泰拳队教练曹安铭给小记者讲解了散打的礼仪。曹安铭主教练告诉小记者们：“搏击训练不仅能健体、防身还能育心，更要知礼，未曾习武先习德。”他还告诉小记者，通过师生、学员间的相互行礼，理解“礼”的含义，知道怎样做才是“礼”的表现。随后国际散打比赛亚军、馆长崔成诚，教练崇汝飞、宋佳、竹小飞以及散打长期学员为大家带来了精彩刺激的搏击展示。教练们亮出看家本领，稳健潇洒，虎虎生风。小记者们目不转睛，连连叫好。灵活的身手让小记者们羡慕不已。

在基本招式的介绍中，教练亲身示范，并讲解实战姿势、步伐、直拳、正踢腿的要点。经过一番动作拆分讲解和反复巩固练习后，小记者们戴上拳击手套，上场进行“模拟实战”。“用力！再来一次！”在教练的鼓励下，小记者们的拳头用力出击，击中教练的“手靶”。尽管练得满头大汗，但小记者们对搏击的热情不减。

据悉，精英散打搏击俱乐部在近40年的时间里，培养出15名世界冠军、100多名全国冠军。俱乐部对学员进行武术专业方面的培养的同时，更对学员的思想品德和武德修养有着极高的要求。该俱乐部还被青岛市公安局特警支队和东方航空山东分公司空保管理部设为搏击训练馆。

最后小记者们采访了主教练曹安铭，并收到了盖有青岛市南散打搏击运动协会、青版财经小记者团、精英武馆三个印章的社会实践证明。“模拟实战”让小记者们大汗淋漓，小记者们体会到了运动之后的畅快，感受到了散打搏击的魅力，初步了解搏击健体、防身、育心、知礼的精髓。活动结束后，现场一位长期学员的家长告诉记者：“散打搏击等运动能有效地提高孩子的判断能力、思维能力、反应能力等，还能锻炼意志，培养勇敢精神，学习一下挺好的。”

在精英搏击俱乐部，教练曹安铭给小记者们讲解散打的动作要领。 记者 盛军 摄

俱乐部简介

精英散打搏击俱乐部是由中华人民共和国体育运动荣誉奖章获得者、前国家散打队副领队教练、山东省散打队总教练曹茂恩于1983年创办，是山东省散打队的前身。传统武术国家集训队教练组组长、中国国家泰拳队金牌教练曹安铭担任主教练。

经过38年的辛勤耕耘，俱乐部为各级专业队、省队、国家队、武警特警输送了大批运动员，共培养出15名世界冠军、100多名全国冠军。

俱乐部师资力量雄厚，教练员团队专业，执教态度认真负责，训练方法与时俱进，至今已累计培训武术套路、武术散打学员数万人。目前在青岛有16所场馆投入运营，在深圳、宁德设立了分馆。

俱乐部不仅专注于对学员进行武术专业方面的培养，更对学员的思想品德和武德修养有着极高的要求。多年来，有一百多名学员被国内外知名大学、体育学院录取，另有多名学员被东方航空等大型企事业单位录用。

2011年，精英散打俱乐部被青岛市公安局特警支队和东方航空山东分公司空保管理部设为搏击训练馆。

2012年俱乐部被中国武术协会授予首批“中国武术段位考评点”，也是青岛市唯一获此殊荣的俱乐部，截至目前已经为数千名武术爱好者考取了中国武术段位。

山东省武术散打项目训练基地、青岛市武术散打选材培训基地先后落户精英散打搏击。俱乐部连续多年被山东省武术运动协会、青岛市体育局、青岛市体育总会评为先进单位。2019年俱乐部被青岛市体育局、青岛市教育局评为青岛市青少年体育后备人才基地。

因为有光

光，它也许是一座灯塔，让那些迷路的鸟儿朝着希望的灯光找到回家的路。

光阴如梭，转眼间我就要初三毕业啦！回想起刚升入初二那年，我还带着七年级的稚嫩来到充满未知的八年级，意识里还没有做好充分准备迎接物理和化学知识，便迎来了分层班A1的第一次周测了，心里那股忐忑不安地劲又涌上心头。

果然，我的成绩并不理想，原本充满光明和希望的内心瞬间变得黑暗。我充满愧疚的将成绩如实地汇报给妈妈，没想到得到的竟是妈妈让我继续努力的鼓励，那一刻，心里的一块大石头仿佛落下一大半。也许，这是一束温暖、鼓励的光束。

八年级的学习，远远比我想象的还要紧张，同学们在课上讲评试卷时，讨论题目的劲头更足，脸上也都洋溢着自信的笑容，他们似乎所有的知识都掌握的很好。这些画面一直留在我的脑海里督促着我，向他们学习，把他们当作榜样。我需要更努力地学习，努力地为班级争光。也许，这是一束激励的光。

老师，好像都对我抱有较大的期望。每次的听写、周测，一旦我出现了问题，老师就会找我谈心，耐心地给我讲解问题。对我而言，也许，这是一束指引着方向的光。

压力迫使着我不断向前进，一束束代表不同意义的光指引我前进的方向。

经历过一次次的小测，一次次的周测，我的成绩得到了良好的转变。那束属于我的光仿佛闯进了我的心窗，温暖，照耀着我。

老师、家长、同学仿佛像束明亮的光，指引着我前进的方向。因为有光，感谢有你们。

青岛银海学校 张圣涵
指导教师 周春雪

重拾童年的记忆

某日，拾掇旧物时，我意外找到了一张照片。当我拂去上面的灰尘，我们的合影赫然显现，往事如今日之事在脑海中涌现——

汽车奔驰在高速路上，两边的群山飞速闪过，我把头搭在车窗上，望着四周的风景，手里还拿着多年前的全家福。

姥姥、姥爷住在离城市大约100公里的小镇上，两个多小时的车程丝毫阻拦不了回家的渴望。记忆中的老家，和姥爷一样沾染了岁月的痕迹，不知是什么时候贴的春联，已经褪色，墙壁上也出现了岁月的斑纹。

车子缓缓停了下来，我匆匆地冲进来院里。那脊背有些弯曲的熟悉“身影”一见到我，便笑呵呵着说：“来了啦！路上辛苦了。”走进房门，在厨房里忙得不亦乐乎的姥爷也放下了手头的工作，“来让我看看是不是又长高了”。在这熟悉的画面里，他们渐多的白发，却像一阵小雪花洒在我的心底。“唉，人老了，这鱼只能你来做了，以后就在外边吃吧。”姥姥则拉着我，问我一些关于学习上的事。

欢聚的时光总是短暂的，离别的时间不知不觉间就在眼前，行李好像总是比出发时多很多。“来！我们一起拍张照吧！”我提议。“咔嚓”一张在老屋前的全家福定格在“瞬间”。

“别送了，快回去吧。”妈妈对姥姥、姥爷说。但他们一直站在路口，笑盈盈地看着车子远去。

看着手上的新照片，我笑了……回想起某个寒冷的夜晚，一个身影悄悄走来，给我又盖上了一床厚被子。

窗外，夕阳挂在山坳，晚霞中几只鸟正在寻找归巢的方向。我把照片发到群聊，脑子里挥之不去的是那两个在路口守望的身影。

如今姥姥、姥爷来到了我所生活的城市，我每天都能见到他们，只是再也找不到幼鸟归巢的感觉了。

青岛超银中学镇江路校区
初二5班 马英皓
指导教师 王辉

写给未来的自己

未来的自己：

你好！

时隔数日，再度相逢，你已不再是稚气未脱的儿童，从朝气蓬勃的少年成长为血气方刚的青年。你少了些许青涩和冲动，多了些从容和笃定；你既有“初生牛犊不怕虎”的猛劲，又不乏“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的豪迈……

你好，今年你12岁了，完成了人生的第一个生肖轮回，从童年步入少年，也从小学阶段跨入初中阶段。这时，你说你最崇拜的作家是刘慈欣，他的《三体》让你感受到时间、空间、命运、文明、生命、宇宙的多维震撼。

这时，你将一张写满算式的草稿纸扔入废纸篓，它的命运是被回收再造。

你好，三年过去了，你完成了从少先队员到共青团员的蝶变。子曰：“吾十有五而志于学”，此时，你作诗填词数量已达200余首。你依然痴迷读书，你说你最喜欢的老师是康震老师，你羡慕他的学富五车，欣赏他的幽默儒雅。

那张由草稿纸重造的新纸又回到了你的手中，你写下“紫薇引座指北斗，太垣横空掩客星”后，又把这张纸丢进垃圾篓。

你好，今年你28岁了，经过多年的大学深造，你荣幸地成为了中科院物理学院有史以来最年轻的院士。此时你正在攻关一个科技难题——制造亚光速量子武器。

还是那张纸，它现在承载那重武蓝图，飞向北京……

“鸟欲高飞先振翅，人求上进先读书”，回忆起18年来老师们的谆谆教诲。此时的你站在党旗前也发出铮铮誓言：为共产主义事业奋斗终身……

祝

学业有成！

现在的我

青岛西海岸新区江山路第一小学
五年级7班 秦浩博
指导教师 张萍

太清悟道意 山水静人心

青山绿水，道宫耸立。

漫步在木栈道上，碧海映照天上白云，绿树辉映路边野芳。太清脚下，阳光明媚，云雾缥缈，好似那蓬莱仙境，为这里增添几分仙人风范。

登山的阶梯不长，却挤满了求访的福主。跨过门槛，走过朱墙，三大殿便映入眼帘。天官、地官、水官三位大帝位居中央，三皇与七真人的大殿分居两侧。讨上三炷香，拜拜诸位神仙，福气应有，功德自生。

仙宫怎能无灵树相伴。大殿前，植着耐冬，植着山茶。向后观赏，宋代真人手植的两颗银杏高大挺拔，郁郁葱葱，斑驳阳光稀稀落落地洒下，正是疏影。旁边，一千二百余岁高龄的龙头榆更加苍翠，有老人，有孩童，或在树下摇蒲扇，唠家常；或围着老树嬉戏，尽情撒欢。千百年来，他们已见过不知几代人的身影。人面不知何处去，老树依旧笑春风。

在向上，是老子塑像。下面句句箴言，皆是道德经上的名句。悟道，感受老子的治国之策。读来直觉字字荡气回肠，句句汹涌澎湃，领悟哲学与人生。站在老君像下极目远眺，眼前一片苍翠，阳光金黄，青冥浩荡不见底，日月照耀金银台！

自另一条路上山，人就少了很多。聆听大自然的声音，有鸟叫蝉鸣，潺潺流水，徐徐微风，草木沙沙。林荫小道，曲径通幽，走着走着，便豁然开朗。

眼前，是令人震惊的瀑布！千岩万转路不定，迷花倚石忽已暝。熊咆龙吟殷岩泉，栗深林兮惊层巅。高，好像庐山瀑布飞流三千尺。急，正如壶口瀑布万马奔腾。列缺霹雳，丘峦崩摧！流水声哗哗，水流急急落下，砸到深潭里，发出轰然巨响，而后又归于沉寂。

越往里走，越感觉雾气氤氲。小溪缓缓流下，与刚刚的轰然作响大有迥异。云青青兮欲雨，水澹澹兮生烟。山野中，老林里，伴着淡淡兰花香，感受山水，空灵我心。

太清，崂山，清泉，潭水。山有仙骨，水有仙韵。正是：

东溟深处有仙山，
清泉翠竹一道观。
神仙大帝庇福荫，
青鸟老树来探看。
龙潭直下三千尺，
廊庭美卷蔚竹庵。
若问长生何处求，
青牛背上老神仙。

青岛二十四中学
初二7班 张瀚文
指导教师 邴卫卫