

又美又飒！ 从武术冠军到体育老师 一招一式皆是热爱

近日，一段在宁波天一广场演练鹰爪拳的视频走红网络，获得150余万点赞。视频中女子眼神锐利、招式灵动，飒爽英姿引发众多网友关注。她是浙大宁波理工学院体育教师王冰，也曾是一名武术套路运动员、国家级运动健将。

12月2日，记者走进校园，对话这位习武二十余年、从赛场走向校园的武术传播者。



王冰在校内展示武术。
记者 张培坚 摄



王冰(中)在春晚舞台上。受访者供图

1 让传统武术“活”在当下

王冰来自山东济南，与武术的缘分始于一个朴素的想法。六岁那年，因体质较弱，父亲在中医的建议下将她送进武校。“起初只是为了锻炼身体，没想到一练就是二十多年。”王冰回忆道。

从武校起步，到入选济南市皇亭体育小学，王冰的少年时期几乎是在训练场和赛场上度过的。8岁至12岁间，她已参加了八次省级拳术、刀术和棍术比赛，四次夺得冠军，展现出过人的武术天赋与意志力。13岁进入山东省体育运动学校，15岁进入山东省武术院，她系统学习了剑术、枪术、长拳、螳螂拳等多种技法，武艺日益精进，也由此走上了专业运动员的道路。

凭借过硬的武术功底与极具表现力的专业素养，她两度登上万众瞩目的春晚舞台：2016年，与功夫巨星甄子丹同台演出；2017年，更在《中国骄傲》中与多名武术演员共同展现中华武学的磅礴气势。

2019年是王冰运动生涯的高光之年：先后夺得全国螳螂拳

冠军、全国冠军赛长拳剑术枪术个人全能亚军，并在国际武术比赛中斩获长拳、剑术冠军。“在比赛时，看到那么多外国友人也习练中国武术，觉得特别自豪。”王冰说。

武术的磨砺，早已融入王冰的生命底色。她坦言：“习武当然苦，但特别锻炼人。”正是这份苦，淬炼出她沉稳从容的心态和愈挫愈勇的韧劲，让她学会“坦然面对失败，并一次次站起来重新挑战自己”。

2019年，王冰曾因膝盖受伤，历经半年才敢重新尝试跳跃动作。身边的人都以为她将缺席接下来的全运会，但王冰没有放弃。“只要坚持，无论结果如何，对自己来说就是成功。”她积极做康复训练，最终不仅站上赛场，更是顺利完成了全套动作。

如今，王冰通过自媒体平台持续传播武术魅力，短短大半年吸引了70余万粉丝关注。她说：“希望通过镜头，让更多人看见传统武术的美与力量。”

2 在校园播下传承的种子

2021年，王冰正式退役。今年九月，她走进校园，成为浙大宁波理工学院的一名体育教师。在这里，她不仅教授长拳与体能课，更肩负起校武术队的训练任务。

迎接她的第一个挑战，是在半个月内带领武术队完成迎新晚会的演出。时间紧、任务重，她与学生一周三练，最终呈现出一场精彩飒爽的视觉盛宴。而她教学能力的真正检验，也很快到来。在近日举行的宁波市第一届大学生武术锦标赛中，她所带领的学生团队交出了一份亮眼的答卷：斩获一项冠军、三项亚军和两项季军。

“从基本功到完整套路，只有一个月的学习时间。”王冰回忆带队备赛的经历。一套一分多钟的拳法，藏着近百个密集动作，她和学生每周训练三次，有时还要加练。“看到他们从零开始，到能在赛场上完整呈现，我真的很欣慰。”王冰表示。

从运动员到教师，王冰找到了新的成就感。“教与学是相互的。”她说，“看到学生一点点进步，特别有成就感。”在她看来，武术不仅强身健体，更蕴藏着沉心静气、持之以恒的人生哲学。“希望他们通过武术，锻炼意志力，同时敢于面对未来的各种挑战。”

如今，王冰的身影继续活跃在校园里。课堂内外，她身姿飒爽，招式生风，身后跟着越来越多对武术感兴趣的年轻人。“武术是一种热爱，更是一种传承。”她说，“能在一招一式中感受它，在一步一拳中传递它，这就是我最想做的事。”

记者 张培坚 见习记者 赵烨
通讯员 江晨洁

宁波12月花事 上演“季节迷局”

又值年末，宁波街头却不见萧索。一幅令人恍惚的初冬美景正在上演：本该红透满树的枫叶间，竟有簇簇粉嫩的海棠绽开枝条；四明山上，还有零星的杜鹃正热烈绽放，本应沉寂的山谷被染上了一抹淡淡的“春色”。

日前，市民朱女士在东部新城生态长廊散步时发现，这里银杏黄了、枫叶红了，但同时海棠也开花了。感到惊喜又困惑，朱女士拍了照片发到朋友圈，没想到炸出一堆网友留言：“明明是冬天，但又像是春天，到底是谁在错乱”“上周我在四明山还看到杜鹃花开了呢”……

整个12月的花事乱得有些让人理不清。针对这令人称奇的冬春交错现象，宁波植物园总园艺师万开元博士道出了背后玄机：“这是一场天气‘导演’与植物‘演员’合谋的迷局。”

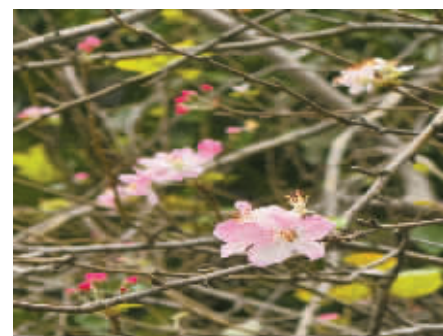
万开元说，“天时”拨乱了植物的节拍，这是造成季节迷局的外部原因。今年盛夏宁波持续高温，“余温”延续至10月底。到了11月下旬，宁波刚好又经历了一波阶段性的低温。这些寒意如同精准的信号，“通知”部分植物的生理时钟暂停，令其花芽在低温中缓慢发育成形。然而11月底12月初，气温却又骤然回升，最高温度甚至触及24摄氏度——这无异于一封早到的“春天请柬”。暖意催促原本已形成、尚在休眠中的花苞苏醒，争抢着提前绽放。

作为“演员”的植物，也以它的本能敏感高度配合：诸如海棠、樱花、部分品种的杜鹃等植物，其花芽对环境温度变化的感应尤为敏锐，“误判”成为它们提前登场的生理基础。当然，不同品种的植物之间、同一棵树的不同枝条之间，它们的敏感度是不同的。

然而，看似烂漫的美景，实则隐藏着对自然的“透支”。万开元说，植物开花结果是一次巨大的能量消耗。寒冬本应是关键的休养生息期，储备营养以待春日大展芳菲。否则明年春天，部分被提前“掏空”的植物或将“罢工”：花朵稀疏、甚至完全缺席。

错把冬阳当春讯，这场季节迷局也成为一面折射气候变化的棱镜。错季绽放的海棠与杜鹃，已敲响一记悠长的生态警钟——未来我们或将面临更频繁的花期紊乱与生态挑战。如何在这悄然改变的节律中守护生机，这是花事迷局留给我们深沉的追问。

记者 滕华 见习记者 周星宇



12月2日，海棠盛开。