



巴铁小伙用功夫 读懂重庆这座城

他眼重庆

重庆晨报
重庆大学新闻学院新闻实践工作室 联合出品



今年3月的一个傍晚，嘉陵江岸的重庆一家武馆里，学员们正在老师的带领下喊出一声声整齐的口号。人群中，一名外国学员格外专注投入，他身形壮实，肩背宽厚，额角渗出细密的汗珠。随着老师的口令，他转腰送肩，一拳向前稳稳击出，拳势扎实，一招一式虽不算老练，却一丝不苟、沉稳有力。

这位专注于扎马出拳的青年叫夏越，来自巴基斯坦的卡拉奇。2024年，他来到重庆大学机械与运载工程学院攻读硕士学位，意外和中国功夫结缘。近两年的武学浸润，让他爱上了这座隐藏的“功夫之城”。

重庆的武，下功夫

在夏越眼中，中国武术有一种独特的魅力。“从电影中我观察到，中国武术通常是防御性的，它教会人是如何保护自己，而非一味地采取攻势。”这个发现在他心中点燃了一束火花。他说，这种“以守为攻”的哲学与他内心深处的某种渴望不谋而合。从那一刻起，他便默默许愿：若有朝一日能亲身体验，一定不会错过。

而重庆，就是让夏越心愿落地的城市。

2024年12月，夏越第一次走进武术基地。参观期间，他偶遇一位武术老师教导年幼女孩练拳。老师一次次俯身纠正女孩的站姿姿势，轻声告诉她“腰要立，胯要收”，全然沉浸在教学之中，这份耐心教导的赤诚，连同女孩专注而坚定的神情，深深地感染了夏越，也点燃了他学习武术的热情。夏越当即决定：在山城正式开启自己的习武之路。

从巴基斯坦来到中国，从陌生到熟悉，重庆用一份烟火气接纳了他。而武术，则成了他与这座城市连接的纽带。2025年3月，经过一段时间的准备，夏越正式开启了习武之旅。重庆也就此成为了他逐梦武术、治愈自我的起点。

真正开始学习后夏越才发现，武术训练远比他想象的更加特别。谈起习武之初的经历，夏越动容地望向自己的武术老师。他的老师回忆道，教夏越这样的外国学生需要从最基础的认知开始。比如最基础的“冲拳”，夏越起初只会用力挥动手臂，肩部僵硬，力量全憋在自己身上。老师便站到他身旁，先慢动作展示从脚蹬地、转腰、送肩，再到手臂如鞭子般甩出的发力。然后让夏越把手搭在老师的肩上，感受老师出拳瞬间背部肌肉的骤然收紧。接着，换夏越来做，老师的手轻轻抵住他的拳头，反复说：“不是推我，是好像要把一根很重的铁链甩出去。”就这样，靠着动作示范、手势比画，配合翻译软件，再加上一遍又一遍的实操练习，夏越日有所长，师徒两人也逐渐形成了十足的默契。

夏越坦言，自己至今记不住那些动作的具体名称，但这段训练经历带给他的改变，早已超越了动作本身。他曾以为学功夫很容易，只要学会招式就能掌握，可在重庆的习武过程中他的认知被彻底刷新。“在中国，功夫教会了我，必须让自己的身体变得足够僵硬，才能有效地完成动作。”这里的“僵硬”，并非字面意义上的僵直，而是一种对身体的控制力、对肌肉力量的掌握。

这份不一样的武术体验，给他带来了意外的治愈。夏越的左膝有旧伤，这让他无法跑步，也不能承受过大的膝盖负荷。训练中最典型的便是马步训练。起初夏越站马步，为了求稳，会把所有重量都“坐”在膝盖上，几秒钟就痛得脸色发白。老师见状，让他先站起来，用手掌顶住他的小腹，引导他：“把气沉到这里，想象你的胯是向后向下坐，力量在大腿，不是膝盖。”夏越反复尝试，在一次次疼痛和调整中，终于找到了“大腿发力、膝盖不受力”的感觉。

“这对我帮助极大，因为我的膝盖感觉已有所改善。”夏越说这话时，语气里带着一种踏实的满足感。他甚至俏皮地补充道：“你可能已经注意到我比其他人更健康一些。”

夏越参加阿依河漂流大赛



他的刻苦，老师都看在眼里：“夏越的身体条件偏硬朗，柔韧性不算好，先天条件并不占优势，但他从未偷懒，反而主动询问招式背后的文化和发力原理。”

夏越对武术从最初简单的兴趣，慢慢变成了深刻的敬畏与钻研。如今，膝盖不再是他漫步山城的阻碍，反而成了他享受这座城市的力量来源。这份改变是功夫赠予他最实在的礼物。而且，当回到巴基斯坦时，表弟注意到了他身体的变化，也注意到了功夫带给他的那种能量。“这种肌肉的锻炼促使我的表弟对功夫产生了兴趣，问我能否教他一些动作以进行练习。”夏越说，“除了那些武术招式之外，这一过程对于外国人而言也同样具有激励作用，我相信是这样的。”

重庆的人，有功夫

习武之后，夏越对功夫的理解不再仅限于综合格斗赛事或武术电影。在重庆的街头巷尾，他渐渐发现，这座城市里的普通人，身上都带着一种日常的“功夫”。

初到重庆，夏越就领教了山城的“下马威”。经过17个小时的长途跋涉，他拖着沉重的行李箱，站在沙坪坝区松林坡宿舍区大倾角的高坡下。正值炎夏，没走几步，他连人带箱停在半坡，大口喘着气。这时，路过的重庆大学助教二话不说，直接把夏越的行李扛上自行车，踩着踏板稳稳蹬上陡坡。送完行李，他又顺坡折返回来，把精疲力竭的夏越也捎了上去。夏越回想起这件事，不禁说道：“他做这些事的时候很自然，起步、发力、承重一气呵成，让我第一次直观感受到了重庆人的‘底盘’有多稳。”

这种“底盘稳”，夏越在武术课上找到了专业的名词解释——马步。每次练马步，他总会想起在纪录片里看过的山城“棒棒军”。影像里，一根竹棒，两根尼龙绳。棒棒们将上百斤的货物挂在两端，挑在肩上。面对朝天门码头的陡峭石阶，他们压低重心，屈膝如弓，伴着粗重的呼吸，一步步将重物向上托举。

“这和我们练马步的发力方式如出一辙，负重爬坡需要核心平衡和极强的肌肉发力。”夏越边比画边说，“老师教我们通过吐气提升爆发力，这和棒棒们负重时的那

声闷吼很像。”在他看来，这种对抗重力、将身体机能调动到极致的日常劳作，就是一种未经包装的民间武术。

除了个体的力量，夏越还在重庆的另一种声音里，看到了功夫的群体表达。在从重庆前往四川的一次旅途中，夏越碰到了一群穿着粗布对襟褂子的当地人，他们正在表演昔日船工拉纤的情景剧。领头人喊出一声高亢的号子，十几名表演者便齐声低呼，同时双腿猛地蹬地，身体前倾，整齐划一地做出拉纤的动作。

夏越后来得知这叫“川江号子”，是过去船工们在险滩激流中为了统一发力而唱的号令。尽管只是表演，那种专注感依然震撼了夏越：“这需要极大的耐心、刻苦的训练，以及对领头人绝对的服从。”

这一段段经历都让夏越刷新了对重庆人的印象。“不管是过去的船工，还是挑货的棒棒，他们或许从未进过武馆。”夏越说：“只要站在这片高低不平的土地上，为了生活去发力、去协作，他们骨子里就已经带着功夫精神了。”

重庆的城，练功夫

如果说重庆人自带隐形的功夫，那么重庆这座城市，本身就是一个巨大的练武场。

夏越观察到一个有趣的现象：不少外国人因为腿部肌肉力量不足，难以完成需要双脚完全着地的“亚洲蹲”或标准的马步和弓步。但他发现，在重庆，出门便是爬坡上坎，还需适应高温下更高强度的体力消耗，这就无形地“练功”了。

以前在巴基斯坦，夏越体重超标，左膝还有踢足球留下的旧伤。刚到重庆学扎马步时，他常练到一半，膝盖就痛得摔倒在地，加上盛夏的闷热潮湿，让他无数次想过放弃。

“既然下定决心锻炼，就不想轻易退缩。”夏越开始试着顺应这座城市的节奏。平日里走街串巷的登高下坡，成了持续的力量训练。随着大腿肌肉越来越结实有力，身体负担得到有效分担，困扰他许久的膝盖旧伤竟在不知不觉中好转。

体能的改变显而易见。2025年5月，夏越连续挑战了重庆大学5公里的环校跑活动和彭水阿依河的户外运动挑战赛。5.5公里越野跑、3.5公里漂流以及1033步石梯跑，他硬是咬牙撑到了终点。10月，再跑5公里的校园健康跑活动，他全程配速稳定、呼吸平稳，轻松完成。谈及原因，夏越笑称：“我没怎么去过健身房，重庆的山水和这些高低错落的阶梯，本身就是很好的‘教练’。”

身体素质的提高，让夏越掌握了肌肉的发力技巧，而真正让他触碰到功夫本质的瞬间，发生在那场户外挑战赛的漂流赛段。

进入阿依河峡谷后，两岸山峰陡峭，河水清澈见底，鸟鸣悠长。但河道曲折，水流时急时缓，船身很容易打转偏离。他索性放缓动作，将桨斜插入水，顺着水势轻轻一带，船头便自然调正，稳稳切入主流。

那一刻，他突然领悟了习武追求的境界：“过去总觉得功夫里讲的‘天人合一’是个很玄幻的词，后来我明白其实就是把自己交给自然。”

他感慨，中国功夫，不是在自然中彰显个体的暴力，也不是去征服眼前的河流与高山，而是顺水推舟，与周遭的环境融为一体。在这座多山的城市里，在阿依河时湍时静的水波上，夏越找到了属于他的重心。

文字：段美妍、王佳琳、史明轩、夏荷欢、余浩淼（名字按首字母排序）
图片：受访者夏越提供
指导老师：杜忆竹
总策划：刘丹凌、郭小安、汤寒锋

夏越

夏越在练习武术动作

夏越在“戏武世家”匾额前行抱拳礼