

从自家传承到设馆普及推广

束恒才祖孙三代的拳击世界

走进位于市区贺家弄的一家拳击馆。标准的拳击台，一排排大大小小的拳击手套，悬吊着的沙包……这里是76岁的束恒才和孙子束沁航祖孙二人传承拳击梦想的地方。

30多年来，热爱拳击运动的束恒才一家三代不仅自家传承，还倾力普及推广这项运动。这也从一个侧面反映了体育运动不断普及、市民体质不断增强的过程。

祖父束恒才 43岁迷上“勇敢者的运动”

正在辅导学员的束恒才，一边腾挪着交叉步，一边演示着出拳动作。无论是说话还是出拳，干脆利落。

出生于1943年的束恒才是我国恢复拳击运动之后第一批裁判员及教练员。爱上拳击运动，得从30年前说起。

年轻时的老束就喜欢运动，练过杠铃，玩过石锁，尤喜中国式摔跤。那时条件艰苦，没有石锁，他就找来25公斤的砝码代替。没有摔跤衣，就用帆布工作服代替。

43岁那年，拳击运动的大门才向束恒才打开。1986年3月，中国正式恢复了拳击运动。有运动基础和摔跤经验的老束被市委委送到省里参加拳击裁判员和教练员的培训，开始接受正规训练。他立

刻迷上了这项“勇敢者的运动”。

当时条件相当艰苦。上世纪80年代，镇江连一副拳击手套都买不到，只能用普通的棉手套代替。老束说：“棉手套打人特别疼，我那会儿经常被打得鼻青脸肿。”没有手靶，就直接用手拳接拳。“头盔、护齿、护档等保护性的器材一样都没有。”

即使条件如此，通过刻苦训练，束恒才的拳击技术大有长进，达到专业水平。只是，超龄的他已不能站上拳台比赛。但是，他成了一名拳击教练员。

“当时镇江搞拳击培训的普及班，来报名的人多得运动场都站不下。”白天，他带领大家到老体育馆边上的露天溜冰场训练，晚上则在体育场里竹棚搭成的排球房训练。

江苏省首届拳击冠军锦标赛在徐州举办，束恒才作为主裁判清楚地记得当时激烈的竞争场面。“所有的位子坐满了人，走道、过道都站满了人，双方运动员激烈搏击后，呐喊声、加油声、敲锣声太响，我连三分钟计时都没听到，看到裁判席上打手势，才赶紧喊停。”由他执教的以武警战士为主要队员的镇江市拳击队，在首届省拳击锦标赛中获团体总分第三名。到第二届第三届时，则荣获团体总分第一名的好成绩。

执教十多年，他为镇江培养了一大批拳击运动爱好者和运动员。“杨明华，两次获51公斤江苏省拳击锦标赛冠军。孙正松，获60公斤江苏省拳击锦标赛冠军。沈文东，获67公斤江苏省拳击锦标赛冠军。”

习拳多年，造就了束恒才果敢、正直的性格。10多年前，他在小区遇到一名小偷，立刻上前制止。“小偷很有力气，但我一个反关节擒拿就将他拿下了。这事之后，小区大半年没再闹过小偷。”

今年三月，老束跟朋友去香港旅游，在一家购物店，保安拦着不让他们出门。老束上前对保安说，“我们参加的是零购物团，你没有权利限制我们的自由。如果发生暴力冲突，你要负责。”看到他如此强硬，保安乖乖地把门打开了。

古稀之年的老束依旧保持着一颗对拳击热爱的心，孜孜不倦教导后辈。他认为，充满阳刚之气的拳击运动不仅是“力量”的比拼，更是“智慧”的较量，展现的是永不服输的精神。

父亲束斌 把拳击运动带到部队

相比父亲束恒才，在市公安局工作的束斌要显得沉稳许多。

1965年出生的束斌，自小跟父亲习武。高中毕业后参加空军，服役16年。

初中时，束斌最大的梦想就是有一副自己的拳击手套。他记

得，父亲的第一副拳击手套是特地到上海买的，“一副手套30.8元，他那时工资只有40多元。”这副在当年堪称“奢侈品”的拳击套被老束当成宝贝。“睡觉时我父亲都把它放在枕头边。”束斌只能趁父亲不在时偷偷戴上过把瘾。可惜，宝贝利用率太高，手套很快打散。“父亲缝缝补补接着用，直到彻底打烂。”

到部队后，束斌每次回家探亲，父子俩常常过招交流。束斌还把拳击运动带到部队。“很多战友在当时都没接触过拳击运动，他们见了都特别喜欢。”这些战友在退伍回家时又多了一项体育技能。

对于从小锻炼给自己带来的帮助，束斌深有体会：“参加空军入伍时的体检就比普通

征兵体检要求严格，在部队也必须要有良好的体质才能更好地训练。”他认为，“锻炼让人有顽强的意志，有再大的困难也不怕，都能克服。”

转业后，他先后在派出所、刑警队工作，体能同样重要。“处理紧急情况，抓捕犯罪嫌疑人时都能派上用场。”他说，“只要我出手，一般犯罪嫌疑人就没机会反抗。”

十多年前，他所在的派出所得到情报，京畿路一条巷子里有贩毒交易。束斌跟同事赶到现场，贩毒人员发现苗头不对拔腿就跑。束斌一个箭步追过去，还有几米远的时候飞身扑上，将对方扑倒在地。“当时他手上拿着几包毒品，正准备扔掉，毁灭证据。”

多年来，束斌养成锻炼的好习惯，每周都要运动几次。他说，“曲不离口，拳不离手”，没事时他常会找个空地吧基本拳法步法练一练。

对儿子束沁航创业开拳击馆，束斌表示十分支持，“拳击是父亲热爱一生的事业，我希望能在儿子女子的手上传承下去。”

1990年，束斌（右）在部队指导战友拳击训练后留影



儿子束沁航 创业开办拳击馆的90后

1995年出生的束沁航，从上幼儿园大班开始就跟着爷爷习拳。“上小学的时候早上7点40到校，我6点起床，跟着爷爷锻炼1小时，再吃早饭去上学。”

2016年，他自主创业开拳击馆。尽管年龄不大，但已经是国家裁判员和中国职业拳击裁判。

作为一名90后，他早就拥有自己的拳击手套。随着年龄增长，换大小与自己的手相配套的手套对他来说是很正常的事。

他的拳馆里不仅有标准的拳台、有各种训练设备，他还经常去国外拜师取经，学习国外先进拳击技术和理念。“放眼世界才能学到更多的东西。”

多年坚持运动，养成了他自律的习惯。成为教练后，他仍然每天坚持打拳两小时，一周至少练5

次。“作为一名拳击教练，自己的动作不能有毛病。”

现在，喜欢拳击运动的人越来越多。“拳击运动是手脑并重、全身活动的运动项目。躲闪、击沙包等拳击练习能让心脏、力量、手臂、腿部等同时得到锻炼，击打也有助于释放压力。”到他的拳馆里学拳的人有男有女，还有“老外”。“各个年龄段的都有，最小的4岁，年纪最大的就是个64岁的‘老外’，来自俄罗斯。”

说起爷爷，小束说，尽管爷爷已经70多岁了，一手好拳仍然无人能比。他说不仅自己打不过爷爷，“前年我的叔叔跟爷爷对打过一次，被爷爷打翻在地，半天爬不起来”。在小束心目中，爷爷不仅拳术好，拳品好，“爷爷做人也是一流的，重感情讲义气，一身正气”。

2018年6月16日晚，在北固山下栈桥附近，束沁航救起一名落水者。当天晚11点15分左右，束沁航和朋友在滨水路散步。走到栈桥附近时，忽然听到“扑通”一声，随即听到有人喊“有人跳水了”。他们沿着护栏寻找，发现落水者是名女子。束沁航翻过护栏，一手抓护栏一手伸向水面拽落水者。“我拉到了人，和从远处赶来帮忙的人一起将女孩救上岸。”

对于出手救人，小束说这是因为他一直谨记爷爷的教导：“习武除了强身健体，还要懂得仗义助人。”他说自己一辈子要以爷爷为榜样，把拳击事业传承下去，“通过培训，普及和重点培养相结合，让更多的人爱上拳击运动。”

（记者 马彦如）



束恒才（右）指导束沁航
本版照片由采访对象本人提供