

武术健身

武术源于生活，是人类在采摘野果、狩猎、抵御猛兽的过程中逐步形成，在冷兵器时代有“安时强身健体、乱时保家卫国”的作用；我们有幸处身在一个科技进步的和平年代，“武术健身”是人们追求身心健康其中一种良好选项。

南派传统武术覆盖范围广阔，包括：拳术、器械、气功、舞龙、舞狮、跌打骨伤等范畴。

恒练

谚语有云：“流水不腐、户枢不蠹”指常流动的水不发臭，常转的门轴不遭虫蛀，比喻经常运动，生命力才能持久，才有旺盛的活力。“武术健身”也是一样，恒常练习是一个良好的习惯，能活动筋骨，促进气血循环，使每天都精力充沛。

气功·易筋经

“易筋经”是侧重中医、阴阳五行学说，通过十二势桩式动作的锻炼，对经络脏腑进行良性的刺激，使经络畅通、气血调和，达到强健身体的目的；其特点是伸筋拔骨、刚柔相济、动息相融、以形导气，是一套有效的传统养生、健身、防病、益智的功法。

醒狮

南方舞狮子原名“瑞狮”取其祥瑞之意；晚清时期列强入侵、战火蔓延、民不聊生，其时正值舞狮子在武馆盛行，舞狮与武技相结合得到进一步的发展，故很多侠义中人及爱国志士在舞南狮时因“瑞”粤语谐音同“睡”，故改称之为“醒狮”，就是暗含着提醒国人应该自强不息、鼓励民族发奋图强的意思。

舞狮能增强体质、锻炼意志、培养品德、加强团队合作精神。

蔡李佛拳

蔡李佛拳 2008 年被列入国家级非物质文化遗产名录、2020 年被本澳列入非物质文化遗产列表的其中一个项目。

蔡李佛拳为广东新会京梅乡人陈享于 1836 年所创，陈享始祖幼年随叔父陈远护学佛家拳，长大后拜李友山为师，后又跟少林和尚蔡福学拳，他悉心研究各家拳法，综合陈远护、李友山和蔡福三家拳法，共治一炉，创编出新的拳术套路，形成独特的风格，命名为“蔡李佛拳”，这个名称含有不忘老师教导的意思。

武德

要达至“武术健身”的更高层次应不断提高自身全面素质，并赋予习武者行为规范“武德”要求，从而真正能继承、弘扬中华武术优秀文化成果，达至“尚武崇德、以武强身、以德养性、德艺双馨”的标准。

作者：阮爱武
澳门工人武术健身会会长