



射箭爱好者在练习射箭。

百步穿杨的精彩

“嗖”“啪”，叶林的箭准确地落在了中心环。

“射箭，首先要调整好自己的心率，让呼吸均匀。”叶林说。话毕，他又拿起一支箭演示射箭的基本动作，“站姿一定要正确，双腿分开，与肩同宽，左右肩平行，重心保持，侧身站在箭道内与靶心平行。”话音刚落，又一支箭精准地射在了九环上，全场瞬间响起了掌声。

90后叶林最初接触射箭运动是在一家箭馆，当时被朋友带着去玩的叶林很快就被这项运动的魅力所吸引，随着不断的练习和箭术的愈发精准，叶林对这项运动着了魔。“射箭的魅力在于，它是一种可以让人将心思和精力集中的运动，一旦认真对待一件事，那就是一个目标，达到目标之后就想挑战更高的目标，就会形成一个挑战的‘瘾’”。

现在的叶林在海口经营一家射箭运动俱乐部，亲自上阵、言传身教俱乐部的学员们射箭，是他生活中必不可少的一部分。

“右手拉弦，左手握弓，虎口顶在弓把位，一指在上，二指在下，用右手的第一个关节拉弦至下巴位置，再用右眼瞄准，最后撒放将箭射出，撒放就是手将箭放出去的动作，常用的分为地中海式和蒙古式。”这是叶林在示范一套标准的射箭动作。

尽管射箭讲究站姿，但光有好的姿势还不行，好马配好鞍，好的弓才能发挥出弓箭手的水平。在射箭运动中，弓各式各样，分为多种。“弓大概有复合弓、反曲弓、传统弓和美猎弓，在基础入门学习上，反曲弓是最佳选择，简单易上手是其特点之一。复合专用性强，磅数大，一般主要用于职业比赛和军事用途。而美猎弓是狩猎爱好者最喜爱最常用的弓种之一，精准度高，力量大。”叶林介绍起弓的分类。

除了合适的弓箭、标准的动作，射箭还需要注意力集中，心要静不能有杂念。要想完成一套行云流水而又百步穿杨的箭法，稳住心境是必要的。叶林说：“射箭是很有成就感的，一套流程下来，射中目标时，你就会体会到百步穿杨的精彩。”

“城市猎人”们的“青龙盘臂”

练得一手好箭法，需要付出极大的精力和毅力。叶林回忆起练箭的日子也忍不住大倒苦水。“学习射箭是一个很苦的过程，要稳住每一只箭，是需要靠臂力、背脊等部位发力的，在形体的要求上很严格，需要花很长一段时间去适应。”



射箭是“六艺”中一项很重要的内容。“背手抽金镞，翻身控角弓。万人齐指处，一雁落寒空。”这是唐代诗人张祜笔下骑马射箭的场面，何等豪迈，何等潇洒。

射箭历史悠久，源远流长，它既是远古祖先赖以谋生的手段，又与军事活动紧密联系，是世界上最古老的娱乐运动项目之一。

当然，现在的射箭已不再是人类射杀猎物、征服自然的手段，也早已从军事领域退出，演变成一种体育竞技赛事，也成为城市年轻人的休闲娱乐方式之一。

弯弓搭箭的「城市猎人」

文海南日报见习记者 陈嘉博 图海南日报记者 张茂



手持弓箭的叶林。

此外，拉弓时，手指会磨得痛，会有一个长茧的过程。放弦的一瞬间弦会打到手臂，如果不戴护臂的话，很容易就导致手部淤青，业内人士把这叫做“青龙盘臂”。

叶林射箭时不习惯戴护臂，所以手臂上“青龙盘臂”的痕迹清晰可见。

“射箭是有野性的，为此，射箭爱好者们给自己取了一个很野性的外号，叫‘城市猎人’”，射箭爱好者许邦说，“猎人”们的训练很辛苦，要真正掌握射箭这门技巧其实并不简单，除了练习，每个月对弓箭定期的保养和维护是必修课程之一。

叶林很严肃地说道：“保养不到位的弓，弓片易破损，弓弦易断，崩断的弓弦导致弓片回弹是很可怕的事情，轻者皮外伤，重的或许难以想象。”

“张弓搭箭”之路是一段修行，但对“猎人”们而言，这代表着“倔强、不服输、有韧性”的射箭精神。许邦说：“射箭是柔和有力的运动，男女老少都适合，是可以终身从事的运动；从身体角度讲，射箭可以锻炼手臂肌肉，对脊椎也有好处；从精神层面讲，它又可以提升一个人的内心修养，不能心浮气躁，要平心静气参与其中，射箭不仅外修于形，内，还能修心。”

一项又“冷”又“热”的运动

弓是冷兵器的一种，到了现代，不仅弓是“冷”的，这项运动在中国也并不火热。叶林说，在西方国家，射箭是深受人们喜爱的休闲运动方式之一，射箭运动也很普及。可是在中国，射箭运动并没有那么炙手可热。对于海南而言，射箭市场更是小众。

不过，射箭爱好者们都知道，因为全身心的投入、专注，射箭的人能感受到一种别样的火热。“5秒站姿调整，3秒拉弓，一秒的释放，箭落靶上，心是火热的。”射箭爱好者蔡琳说，从一开始不会拉弓、到脱靶，到箭上了靶位，到后来射出去箭从落在外圈，到渐渐落点越来越靠近内圈。当箭每一次落下的时候，是非常有成就感、非常激动的。

射箭虽然没有篮球那样挥汗如雨的身体对抗，也没有足球一般追风逐日的冲刺奔跑，可是，当所有的射箭者看着自己的箭落在靶上，不约而同露出的满意和喜悦神情时，就是对射箭热情的最好表达。

射箭，就是这股，冷兵器也有温度。而这团“热”也会蔓延开来，让更多人认识和加入百步穿杨的精彩人生。■