

“南有陈家沟，北有陈家湾”。山城区鹿楼乡陈家湾村素有“武术之乡”的美誉，发源于陈家湾的陈式通背拳与温县陈家沟的陈式太极拳齐名，六百年来，习武之风沿袭至今，其民间武术队更是名震四方，武林中人常来这里观摩、切磋。

明朝永乐年间，皇帝朱棣御驾北征蒙古，一个带兵的武官在行军途中解甲落户在鹤壁的一个小山村，在这里耕读传世、养育子孙，此人名叫陈管三，后来随着家族兴盛，此地便称为“陈家湾”。

记者日前来到陈家湾村，对陈家湾的传统武术及制粉业的起源进行了实地采访。



陈家湾人的习武之风始于明朝并一直延续至今。

武术之乡六百年

□本报记者 陈志付 文/图

北征武士落户鹤壁 后世子孙已过万人

据清朝光绪十年编印的《陈氏家谱》记载：“始祖讳管三，祖籍浙江宁波府北关，明永乐年间随皇帝北征至此……”

今天的陈家湾是个城中村，古老的汤河穿村而过，世代养育着这里的百姓。陈家湾村的村干部告诉记者，村里现有1400余户人家，其中陈管三的后人占99%以上，大家都知道始祖陈管三来鹤壁前后的情况。当年，明太祖朱元璋的第四个儿子朱棣，洪武三年被封为燕王，洪武十三年就藩后多次受命参预北方的军事行动。朱元璋晚年时，太子朱标和朱棣的两个哥哥先后去世，因此朱棣在军事实力和家族尊序上都成为诸王之首。朱元璋死后，朱棣的侄子继位，即建文帝。由于建文帝实行削藩政策，朱棣于是发动靖难之役，由北京起兵攻入南京夺取了皇位。朱棣当上皇帝后不久，为解除北方军事势力对明朝的威胁，屡次御驾北征。当年陈

管三作为北征部队的一名武官，随朱棣北上征讨。

北方平定后，陈管三随军返乡经过鹤壁时留了下来，在陈家湾村开荒耕种，开办粉坊，教授武艺。后来，陈管三娶妻生子，由于他身怀武艺，而且在家乡浙江时擅长制粉，便将制粉技术和一身的武艺传授给后人，从此，陈家湾的武术以及凉粉、豆腐逐渐远近闻名，至今不衰。在上个世纪计划经济年代，鹤壁市民必须凭票才能买到陈家湾的豆腐、粉条和粉皮，陈家湾的民间武术队也曾多次代表鹤壁到各地参加表演和比赛，屡获殊荣。

今年77岁的陈兴灿是陈管三的第十六世孙，他曾主持了1997年《陈氏家谱》的编纂。据陈兴灿介绍，始祖陈管三落户鹤壁六百年来，陈氏后世子孙已过万人，现在生活在陈家湾村的近6000余村民中，大部分都是陈氏后代。



古老的宅院见证了陈家湾600年的风风雨雨。



今年67岁的村民陈秉义，多年来一直义务担任村里的武术教练。



陈家湾的陈式通背拳与温县陈家沟的陈式太极拳齐名。

记者在村民陈兴亮的粉坊里看到了十几口大缸，其中两口大缸里浸泡着绿豆，旁边还有一台电磨。今年73岁的陈兴亮说，他们家祖祖辈辈经营粉坊，陈家湾的粉坊名声在外，可如今

经营粉坊的人越来越少，所以他们家生产的粉皮用不着到外面推销，全靠顾客上门购买，逢年过节时还供不应求。陈兴亮现在和儿子一起经营粉坊，他打算把粉坊一直办下去。

尚武之风历久弥坚 武术之乡名不虚传

陈家湾人依靠粉坊起家，但他们更愿意以“武术世家”自称。说到陈家湾的武术，村民用一句老话进行了概括：“上至八十三，下至刚会站，都学陈管三。”说的就是陈家湾人的尚武之风。

记者在村里采访时，看到四五个大人正带领一群孩子在陈氏祠堂前的空地上操练武术。据村民介绍，村里常年开办武术学校，免费教授武术，大家都愿意学，有学太极拳、九节鞭、流星锤的，有学杨家枪、罗家枪、秦琼铜的，也有学马武双刀和关公大刀。村民说，相比之下，村里人对陈式通背拳更感兴趣，就像温县陈家沟人喜爱他们祖上传下来的陈式太极拳一样。

陈式通背拳是历代陈家湾人根据传统套路不断摸索、创新，自成一体的独特的一套武术套路。今年67岁的陈秉义几十年来一直在村里义务担任武术教练，他告诉记者，传统的通背拳虽然刚劲有力，但舒展不足，且套路生硬，动作不连贯，应变也不够灵活，陈式通背拳摒弃了这些弊端，使拳法变得舒展大方，虚实分明，刚柔相济，套路更为系统化、规范化和整体化，这样一来，大家学起来更容易。

陈秉义说，陈家湾人数百年来崇尚习武，一方面是因为始祖陈管三是武士出身，更主要的是与他们祖祖辈辈开办粉坊有关。陈家湾人历代靠制粉为生，外出卖粉常常要往返数百里

路程，遇上兵荒马乱或自然灾害的年月，路上常有土匪出没，村民经常遭遇袭击。据说在1888年，村里一对父子赶着一头骡子和一头驴到宜沟卖粉，走到鹿楼乡后营村附近时遇到30多个土匪打劫，父子二人虽说练就了一身功夫，无奈对方人多势众，只好丢下牲口逃跑，被土匪追打时还受了重伤，其中一人被土匪砍掉了一只胳膊，牲口和货物全部被抢。此外，从前村里有很多人靠经营粉坊发了家，有些土匪甚至明目张胆进村抢劫。所以，为了防匪自卫，陈家湾人从小就开始习武，渐渐形成了人人习武的风气，进而远近闻名，此后不论走到哪里，只要是陈家湾人，便不再受他人欺负，就连外村人出门时也总爱谎称自己是陈家湾人。

关于习武，陈管三给后人留下一条祖训：传男不传女，传内不传外。现在看来，这条祖训在陈家湾已经不再适用了。陈秉义说，从前练武主要是为了自卫，现在练武是为了弘扬中华传统武术，主要是用来健身的，所以现在他们村的武术学校，学员不分男女，也不分本族外姓，只要爱好武术，随时可以学习。

陈家湾人世代习武，为陈家湾赢得了“武术之乡”的称号。村民告诉记者，鹤壁建市后，陈家湾民间武术队曾多次代表鹤壁到外地表演和比赛，这些年也常有武林人士来村里观摩学习陈式通背拳，切磋技艺。上世纪电影《少林小子》筹拍期间，剧组人员还专程到陈家湾挑选武术演员，他们观看了陈家湾人的武术表演后赞不绝口。67岁的陈秉义老人由于弘扬中华传统武术成绩突出，1984年曾获得“河南省武术发掘贡献奖”。

陈氏制粉六百余年 祖业传承遭遇危机

相传，陈管三来到鹤壁之前，当地人尚不知粉条、豆腐为何物。村民告诉记者，陈管三懂得制粉技术，定居陈家湾后，开荒之余他办起了粉坊，陈家湾及周边的百姓才开始吃上凉粉、粉条、粉皮和豆腐。

村民说，当年随明军北征时留在鹤壁定居的还有陈管三的一位表兄弟，最初陈管三选择的定居地是今天的鹿楼乡张庄村，在陈家湾定居的则是他的表兄弟。他们住下来不久，陈管三发现张庄山地较多，水源不足，不适合开办粉坊，而他的表兄弟当兵前是个石匠，陈家湾则缺少石料。于是，两人商议后互换了定居地。

汤河两岸盛产绿豆、黄豆、玉米、谷子和红薯，又有充足的水源，对开办粉坊非常有利，陈管三很快便在当地办起了一家粉坊，从此制粉业在陈家湾世代相传，至今仍然在生产粉条、粉

皮和豆腐。陈家湾的豆腐、粉条和粉皮由于历史悠久，质量上乘，在鹤壁建市后很长一段时间都是政府统购统销的商品之一，除满足本地需求外，还销往全国各地。改革开放后，陈家湾传统的制粉业面临着严峻挑战，许多粉坊倒闭，目前村里只有少数人仍在延续着这份祖业。

“以前村里家家户户都办粉坊，从我记事起就跟着家人四处卖凉粉、粉皮。”今年78岁的陈买群说，很小的时候他就把方圆百里的地方都跑遍了。当年到外地卖粉全靠肩挑或者牲口驮，不管走到哪里，一说是陈家湾的粉，人人都信得过。从前由于家家户户办粉坊，产生了大量的废渣和废浆，因而家家户户都养猪。陈买群说，现在不同了，挣钱的门路多了，祖传下来的制粉手艺日渐荒废，现在经营粉坊的已经屈指可数。