

編者按

在互聯網時代，明星的生活不再像以往般神秘。鎂光燈之外，明星有自己的生活、喜好、專長。大公報今起逢周日開設「明星AB面」，發掘藝人幕後真實的一面，與讀者分享。

1987年經參加無線藝員訓練班入行的黃澤鋒，轉眼入行逾30年。現在他是自由身藝人，演藝事業以外，他還是游泳教練、泰拳拳證、裁判和教練。現年53歲的他臉上雖然流露着歲月的痕跡，但仍保持健碩的體形。他不諱言擔任泰拳教練，自己首先要保持狀態，否則學生不會信服。不經不覺，黃澤鋒擔任泰拳教練已超過12年，在芸芸功夫及武術中，他選擇了泰拳，全因一個字：真。

體能要弗

談起泰拳，黃澤鋒滔滔不絕。他說：「點解我會愛上泰拳？因為慳皮，一條拳褲，着兩年都未爛。如果一對拳套兩三年便打爛，做師傅的一定好開心，代表你好勤力。我以前日日練，兩年半打爛一對拳套已好勁。」黃澤鋒一直熱愛功夫，當年退役沒有再當游泳運動員後，便追尋自己的理想。他去了練空手道，之後習詠春、洪拳，再學大聖劈掛，然後是泰拳。

黃澤鋒學武多年，經常思索什麼是真？什麼可以令他信服？他說：「如果講兩腳落地，即是只站着不碌落地，最好打的應該是泰拳。碌落地最好打的就是MMA（綜合格鬥），其他功夫我不敢講唔得，但以我的角度是泰拳最好打。」他指學泰拳最基本的要求是體能，當中有三點最重要。第一是膽量，第二是體力，第三是技術。如果沒有體能不可能打泰拳，另外，學習泰拳還能鍛煉身體的協調。他說：「其實泰拳好簡單，即是『八臂拳』，意思是拳、腳、肘、膝，左右兩邊乘二，威力可以好大。」

嚴於律己

在擂台上的泰拳比賽，黃澤鋒指打三個回合共九分鐘不難，最難的是之前的訓練過程，超級痛苦。練泰拳需勤力，若停練一個月，便會跟不上。他現在做教練，也要保持水準，他對學生的要求好嚴格。有時黃澤鋒與學生一齊練，要比他們打得勁，否則學生不會信服。而且他做拳證時，必須追得住個拳手，沒力氣是做不到的。提到學泰拳要注意的事項，黃澤鋒立即道出四個字：尊師重道。他說：「大家看泰拳比賽，拳手在比賽前都會跳拜師舞，很多人以為他們拜神，其實是跳給師傅看，因為是師傅令你上擂台，不論輸贏都要尊重師傅。」

黃澤鋒又說：「學生懶惰就會被我打，不是要打痛他們，而是要他們感到羞恥，我不嚴格，他們將來出擂台就會被人打。」教授技術以外，作為教練也要教授學生德行，因為學功夫不是要去撩事鬥非。他說：「拳手的拳頭可以殺人，不可以亂用。我們有教練牌的師傅，遇到什麼事也要忍，除非是有危險要自衛才會出手，隨便跟人打交會被終身停牌，所以自己要有紀律。」他指泰拳運動現在普及了很多，有些學生的目的是健身，那他們只需跟着訓練計劃去做便可以了；如果是要打比賽做拳手，（比賽訓練期間）煙酒女人都不能接觸。若然是教小朋友，他就主力教他們紀律以及團體生活。

大公報記者 溫穎芝（文） 文 濤（圖）

場地：White Dragon Club

黃澤鋒

愛泰拳夠真

黃澤鋒小檔案

年齡：53

專業資格：游泳教練
泰拳拳證、
裁判和教練

泰拳3招自家練

疫情下想隨時做運動，黃澤鋒示範了三個泰拳基本動作，讓大家在家中都做得到。這三個動作可以自由組合，次數及鍛煉時間視乎個人體能而定，當然要量力而為。

招式一 直拳

動作：左腳踏前，左手出拳（黃澤鋒示範左直拳）。將拳從下頷部向前平行擊出，與肩同高，雙眼凝視前方

作用：主要鍛煉大臂和背部的肌肉群

特點：短直拳速度很快，是泰拳手拳套技術中極其重要的一部分

招式二 鉤拳

動作：由腰部將拳向上鉤出，拳面向上（黃澤鋒示範右鉤拳）

作用：針對手臂和腰部的訓練

特點：鉤拳軌道為弧形

招式三 批肘

動作：呈水平線平行出擊（黃澤鋒示範批肘之中的橫肘）

作用：運用大量腰力，二頭和三頭肌發力，可鍛煉腰部

特點：泰拳常用招數，可從多個角度攻擊對手，除了水平線成平行的橫肘外，也有垂直線180度內，任何角度皆可出擊

小貼士

- 1 出直拳、鉤拳時，注意一隻手出拳時，另一隻手需護住自己，慎防對方攻擊，就算在家練習也要習慣保持防護姿勢。
- 2 所有動作都要以腰發力帶肩出拳。出拳後需要收拳，也要以腰發力帶肩收拳，這樣才是完成一套完整動作。
- 3 注意握拳方法，緊握四指，拇指屈曲橫疊於食指中間，不要露出指頭。
- 4 注意呼吸，泰拳手在發出短直拳或其他任何攻擊時，要呼氣、發聲，由此釋放能量，使身體不會過度疲勞。
- 5 在家練習時注意安全，最理想當然是找專業教練指導。

疫下停工親子樂

受新冠肺炎疫情影响，黃澤鋒由今年初開始，停工接近八個月，近月才開始再授課，但疫情反覆，難免擔心。他經歷過「沙士」，學懂積穀防饑，並說：「『沙士』時我窮到褲袋只剩下兩元，讓我學懂了居安思危，今次疫情，有積蓄支持生活。」以往黃澤鋒一星期七天都被預約滿，既教游水，又教泰拳，直至爆發疫情，他全面停課。黃澤鋒說：「幸好年初為『香港開電視』做了一個節目，有少少收入，之後在17 Live平台做主持，都是新嘗試。」

政府在疫情期間對各行各業提供資助，當運動教練的他有7500元補貼。他慨嘆游水、泰拳不能網上授課，因為除了教授動作，亦要教呼吸方法。問到將來會否教女兒打泰拳及游水？他笑說：「我一定不會教，做教練有三不教，就是子女、女朋友及太太，事關好容易破壞感情，鬧交收場。」疫情令他收入減少，但卻多了時間陪伴女兒，黃澤鋒說：「我這個歲數才追到個女兒，這是上天賜的禮物，我希望給她一個快樂童年。」

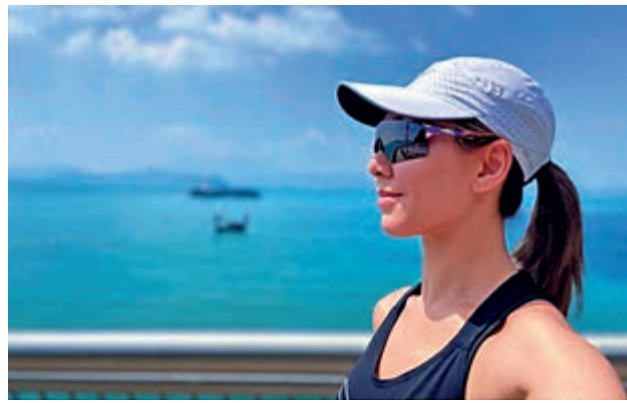


▲黃澤鋒與妻女

胡定欣跑出健康

胡定欣熱愛跑步，經常約一班志同道合的好友練跑。她亦曾經為劇集學打泰拳。多年來，定欣保持健美的身形。

最近，她不時在社交平台IG上載自己跑步的相片。定欣表示，近期拍劇集要記很多專業名詞、術語，腦袋轉得慢點都不可以。有研究指出，每日運動30至45分鐘，有助刺激大腦釋放保持記憶的有益物質，所以她堅持運動，令身體更加健康。



◀胡定欣喜到戶外跑步

袁偉豪藉健身重燃鬥志

►袁偉豪操佛身形，準備重新出發



袁偉豪最近在自己的社交平台IG上載健身片段，並表示過去一年是人生中較低落的一年，因工作大減，每日多留在家中跟朋友吃飯、飲酒。

他曾經有放棄的念頭，覺得自己乏力去演出，但不獲大家欣賞，開始變得沒有自信。此時，袁偉豪決定重看過往的作品，提醒自己不能放棄。現在他重新起步，每日鍛煉，操佛身形，準備好迎接未來的挑戰。

◀黃澤鋒不想錯過女兒成長的重要時刻 網絡圖片