

尹派宫式八卦掌传人王建太： 以武弘道润童心

YMG全媒体记者 柴向阳 摄影报道

“习武不仅可以强身健体，更是传承传统武学文化，让尚武精神代代相传。”深耕八卦掌四十余年、热心公益传武事业的武术爱好者王建太，始终秉持初心，潜心练功、无私授艺，让百年尹派宫式八卦掌在烟台大地生生不息。

八卦掌作为国内家拳三大名拳之一，传承底蕴深厚。该拳种第二代尹派传人宫宝田，晚年返乡定居乳山县（今威海乳山市），潜心授徒传艺，让尹派宫式八卦掌在烟台落地生根、开枝散叶。

宫宝田关门弟子张极甫是国内知名武术家，德艺双馨，1957年当选烟台市首届武协主席。王建太便师承张极甫一脉，是正宗的尹派宫式八卦掌传承人。



四十载潜心研武 深耕八卦掌练就精湛功夫

1964年出生的王建太，自幼习武，年少时便跟随父辈兄长练习家传太祖拳。后因工作调动，从海阳迁居烟台并入职某职业学院，退休后任福山区武协监事、福山区武协八卦掌专委会负责人等职务，为中国武术五段。

1986年，王建太正式拜入张极甫弟子王福铨门下，自此踏上系统研习八卦掌的习武之路。日复一日、年复一年，毓璜顶公园西门的小树林里，总能看到他与师兄弟们练功的身影。他们潜心打磨趟泥步、自然小碎步、猫步以及鸡形、鹤形、蛙形等各类基础步法，夯实武学根基，从未懈怠。

据王建太介绍，尹派八卦掌独具特色，以牛舌掌铁锏子手法为核心，主打单

穿、双穿、多穿的硬掌风格，武学理念讲究避正就斜、不迎顶、不硬抗。实战中通过拧步、换掌、绕圆的技巧，避开对手进攻中轴线，抢占有利斜角，直击对手侧面及后方薄弱之处。其核心套路“定式八掌”以绕圈走转为根基，包含单换掌、双换掌、转身掌、回身掌、青龙摆尾、燕子穿林、燕子吸水、狮子滚绣球八大招式，前四掌为阳掌、后四掌为阴掌，阴阳相辅、内外兼修。整套拳法依托转掌、走窍、念诀的修炼方式，可疏通周身经络，兼具强身健体、防身御敌、颐养身心、延年益寿的功效。

四十载勤练不辍，让王建太的八卦掌技艺日臻精湛、炉火纯青，在各类武术赛事中屡获佳绩。自2001年起，他

多次征战烟台各级武术赛事，斩获八卦掌男子D组金牌、一等奖等多项荣誉。2025年，他凭借扎实的功底，一举拿下第二届山东好汉“凌然杯”武术大赛八卦掌、八卦大枪双项一等奖，实力备受行业认可。

身怀精湛武艺的王建太始终秉持谦和处世的原则，坚守“习武先修德”的准则。平日里面对上门切磋的武术爱好者，他始终倡导和谐交流、以武会友，极少与人比试。数年前的一次工作期间，一名男子上门强行“讨教”，态度蛮横、拒不沟通。无奈之下，王建太在下班后于空旷场地与其切磋，凭借扎实功底轻松化解对方攻势，令对方心悦诚服、悻悻离去，尽显武学大家的沉稳与气度。

义务传授八卦掌 尚武种子润童心

技艺有成后，王建太始终以传承武学、推广传统武术为己任，积极投身公益传武事业，坚持“武术进社区、进校园”志愿服务，无私传播传统武学文化。

据福海路社区工作人员介绍，社区每年寒暑假都会开设公益夏令营，丰富青少年假期生活、缓解家长照看压力。自2022年起，王建太主动请缨担任社区公益武术辅导员，牺牲个人双休时间，免费为辖区青少年传授八卦掌基本功，分文不取、无私奉献。在他的引导下，孩子们远离电子产品，在习武中强健体魄、磨砺心性，不少孩子被他悉心栽培，成为八卦掌后备传承力量。

校园传武之路同样步履不停。2025年起，王建太受聘成为福新小学武术辅导员，每周四次走进校园，为一至四年级三百余名小学生系统传授八卦掌基础技法。生动易懂的教学、强身健体的招式，深受全校师生喜爱，不少教职工也主动跟他学习。

“教孩子们练八卦掌，不只是教他们强身健体、防身自卫，更想在他们心底种下尚武向善的种子，让传统武学文化代代传承、发扬光大。”这是王建太坚守公益传武事业的质朴初心。凭借无私的志愿服务与突出的传武贡献，2025年8月，他荣获福山区委宣传部等部门联合颁发

的“社区武术志愿先锋”荣誉证书，用实际行动诠释了新时代武术传承人的责任与担当。



扫描二维码观看视频

黄务小区三伏天常停电 市民求助“老于帮办”

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 金海善)近日，市民肖女士找到“老于帮办”栏目记者，反映生活中遇到的难题。

肖女士家住芝罘区隆中路7号，自今年7月起，黄务小区停电现象频发。越是高温酷暑、空调使用集中的时候，停电就越频繁，且大多发生在用电高峰时段。肖女士与邻居就此问题向物业反馈，物业答复称小区变压器容量不足，用电高峰极易跳闸，暂无有效解决办法。

家住育林路6号的邹女士也遭遇同样困扰，其居住的楼栋每隔两三天就会断电。三伏天停电，家中照明受限，孩子无法正常学习，空调也不能使用，邹女士

和楼内住户只能外出避暑纳凉。

针对黄务小区部分居民反映的频繁停电诉求，记者正加紧对接物业及相关职能部门，力争尽快给居民答复。

市民刘女士反映：其母亲居住在机场路，近期家中厨房、卫生间持续出现异味，希望栏目帮忙对接靠谱商家，解决异味问题。

杨先生反映：今年4月，他在一场活动中收到保健品广告，广告宣称该产品能够治疗糖尿病。他购买数盒服用后，糖尿病病情并未好转，血糖反而升高。他联系销售人员维权，对方一再推诿，后期更是直接拒接电话。

针对上述问题，栏目记者逐一详实登记，正抓紧对接各方，争取尽快给出回复。



烟台市芝罘区慈善总会慈善义工服务队

"老于帮办"慈善
义工服务分队

“老于帮办”周六 与您相约宏远社区

时间:9点-11点

地点:天合城小区10号楼北社区小广场

本报讯(YMG全媒体记者 徐鲲 金海善 通讯员 初殿凤 刘娜)8月22日(本周六)上午，“老于帮办”进社区活动第423站将走进莱山区滨海路街道宏远社区。

活动地址在莱山区港城东大街与迎春大街交会处东北角的天合城小区10号楼(小区物业)北社区小广场。时间是上午9点-11点。

本周活动内容丰富多彩，为市民带来了更多实惠和更周到的服务。环球美发学校的年轻美发师应邀为社区百姓义务理发。晚报特邀“老于帮办”栏目帮办员孙德荣、李肇平、唐廷乐、丁树建一起为到场市民修理各类小家电、缝纫机、钟表、收音机等“老物件”。莱山天猫优品电器生活馆的工作人员和志愿者为辖区居民讲解电器安全使用常识，并免费为市民清洗洗衣机、电冰箱、空调等电器。

烟台晚报特邀烟台市口腔医院专家现场为市民检查口腔，并教您如何保护牙齿；爱尔眼科医院、正大光明眼科医院专家教您如何保护视力，并为市民免费检查眼部疾患；文登整骨烟台医院的医护人员为市民检查骨密度，有腰腿疼痛、颈椎腰椎不适者可以现场找专家咨询。烟台英平中医医院的医护人员为市民查体，并有专家现场把脉诊断。丽华妇幼保健院的专家为市民免费查体，并量血压、测血糖。峰力助听器毓璜顶东路店听力专家将携带专业设备在现场为听力障碍人士免费检测，并为大家免费做外耳道健康检查。

法律问题是市民关注热点，山东龙湃律师事务所高旭东律师、山东鑫同律师事务所安开律师将现场为市民提供法律咨询，您有法律方面的疑问，可现场找律师求助。

近期有不少市民致电6601234，反映他们需要保洁员、钟点工、保姆、月嫂等家政人员，还有市民家中需要小修小补，“老于帮办”栏目本周特邀恒誉家政的工作人员现场接受市民咨询。

烟台市融媒体中心小报童发行公司的工作人员将现场为市民订报，当场订报还有礼品赠送。

烟台晚报“老于帮办”栏目记者现场接受市民投诉，您有啥烦心事可向栏目记者反映。

此外，宏远社区、中幸口腔、浩浪水业有限公司、德韩口腔、大韩刷鞋、春暖花开蜂蜜店等单位也将派出志愿者为市民提供贴心服务。

温馨提示：

市民可乘坐19路、39路、56路、87路、566路公交车，到世纪名都站下车，从天合城小区南门进入。

为提高工作效率，建议大家把要反映的问题提前写在纸上。



8月18日上午，芝罘区兴隆街社区与烟台市毓暖社会工作服务中心在芝罘区共享职工之家举办“关爱老年眼部健康知识讲座及义诊筛查”活动，受到社区老年人欢迎。

YMG全媒体记者 宋晓娜
通讯员 王书成 摄