



## 世界棍王谢德胜： 把双节棍“玩”出十项吉尼斯世界纪录

他是中国双节棍协会创始人，国家双节棍一级裁判，培养了八位全国冠军；他曾连续五次参加国际比赛，斩获十个金奖。他就是“90后”男孩谢德胜，凭着热爱和执着，舞动双节棍十余载，舞出了精彩人生。

### 为防身迷上双节棍

谢德胜，1992年出生于广东潮州，父母是农民。小时候，因为家境贫寒，谢德胜长得很瘦弱，常被同学欺负。他喜欢看李小龙的功夫电影，曾跟父母说：“我将来要练武功，那样就没人敢欺负我了。”

15岁那年，谢德胜的父亲因病去世，母亲离家出走，叔叔看他可怜，便承担起抚养责任，出钱供他上学。叔叔为了给父亲治病早已花光积蓄，所以谢德胜初中一毕业，就独自外出闯荡。他到深圳打工，是流水线上的三班倒工人，干最脏、最累的活，上最多的夜班，但因性格腼腆、不善言辞，经常被同

事故意刁难，只能选择离开。

谢德胜在东莞找到了一份工作，在一家饭馆里做服务员。一天，舍友从包里拿出双节棍练习，动作连贯飘逸。谢德胜眼前一亮，双节棍短小精悍，便于携带，而且软中带硬、柔中有刚，他萌生出练双节棍自卫防身的念头。

谢德胜恳请舍友做自己的师父，舍友将双节棍递给他，他试着挥舞了几下，越玩越欢喜，舍友却一脸不屑地说：“你这么笨，学不会的。”谢德胜的自尊心受到了伤害，他暗下决心，一定要学会双节棍。

谢德胜悄悄买来双节棍练习，没有人指点，他就跑到网吧在网上查找双节棍的教学视频。视频里的动作很快，他就反复按暂停键，翻来覆去地看，直到看懂为止。他每天早上5点半起床，上班前练习两个小时，晚上八九点下班后继续训练，有时甚至会通宵达旦地练习。

### 热爱成就世界棍王

2010年，谢德胜走上了漫漫拜师学艺路。他跑了五个省，边学习边打工，最后在上海落脚。他白天工作赚钱，晚上刻苦训练，每天练棍时间不少于八个小时。

双节棍是古代流传下来的奇门兵器，但在初学者手里，它却是一个“凶器”。谢德胜刚学双节棍

时，练断了无数条棍子，失误、受伤更是家常便饭。受伤最严重的一次，铁棍打掉了他的眉毛，打碎了他的眉骨。有一段时间，谢德胜练着练着就害怕起来，但最终，热爱战胜了胆怯，他咬紧牙关坚持下来，无论是睡觉还是走路，他都把双节棍带在身边练习。

对谢德胜来说，比身体伤害更痛苦的是亲友的不理解。为了学习双节棍，他先后报了三次培训班，花光了之前挣的三万元积蓄，亲戚说他不务正业，叔叔劝他不要玩这烧钱又伤身体的游戏。谢德胜因此想过放弃，但他发现，双节棍已成为自己的精神寄托，无法割舍。

谢德胜在练习双节棍的过程中找到了生活的乐趣，变得开朗、自信起来，还结识了一些朋友。谢德胜练习双节棍时动作帅气、敏捷，有人看见后就请他教自己的孩子。渐渐地，学习的人多起来，他就户外开办培训班，还录制教学视频上传到网络，供有需要的人免费学习。2015年，谢德胜写下了《双节棍秘笈》，将自己失败的教训、成功的经验以及练武过程中的感悟写进里面，分享给练习者，让他们少走弯路。

谢德胜开始受邀参加各类比赛活动，收获了一些奖项。在一次双节棍比赛中，他结识了电视剧《霍元甲》中“陈真”的扮演者梁小龙。梁小龙不仅在精神上鼓励他直面困难，还耐心细致地对他进行技术指导，谢德胜的双节棍水平有了突飞猛进的提升。

2016年3月，在梁小龙的鼓励和推荐下，谢德胜参加了香港国际武术节，取得了双项全能冠军。从此，他开始南征北战，连续参加了五次国际比赛，斩获了十个金奖，收获了“国家双节棍一级裁判”“第四届马来西亚国际武术节武术贡献奖”等多项荣誉。担任武术教练后，他带出8名双节棍全国冠军，成为名副其实的“世界棍王”。

### 创造十项吉尼斯世界纪录

2017年，谢德胜在从事双节棍教学之余，研习双节棍的花式玩法，在电视节目中表演用双节棍熄灭蜡烛的绝技。一天，他在电视上看到有人做俯卧撑挑战吉尼斯世界纪录，他觉得用双节棍熄灭蜡烛是不错的创意，便向吉尼斯世界纪录发起了挑战。

在挑战过程中，双节棍不能击到蜡烛，而是要以其带动的气流熄灭蜡烛，且一次只能灭一根蜡烛。条件是苛刻的，谢德胜日夜推敲尝试，最终研究出“白蛇吐信”的动作，要点就是精准出棍，利用气流熄灭蜡烛，再迅速收回双节棍夹在腋下。为确保动作稳、准，他每天坚持锻炼，增强体质。

两年的时间里，谢德胜打掉了上万根蜡烛，但第一次冲击纪录，他却铩羽而归。谢德胜不气馁，继续加强练习。终于，在2019年6月26日，他用双节棍在53秒内灭了52根蜡烛，创造出首个吉尼斯世界纪录。12月，他再接再厉，一分钟内熄灭了70根蜡烛，刷新了这一纪录。

不久，谢德胜看到一则视频，李小龙模仿者挥舞着双节棍与乒乓球运动员霸气对战。中国是乒乓球第一大国，中国人对乒乓球有特殊的感情，如果能用双节棍击打乒乓球来挑战吉尼斯世界纪录，意义非凡。经过一段时间的试验和比较，谢德胜决定用乒乓球发球器发球，他针对性地研究出多种双节棍接球的方式。2019年12月6日，谢德胜在上海徐汇区用双节棍一分钟内打中32个乒乓球，完成挑战。2020年9月26日，他在山东济南将纪录改写成34个乒乓球。12月23日，在奥运冠军邓亚萍的见证下，谢德胜在北京大兴区用双节棍对战“AI乒乓球机器人”，将纪录刷新到35个。

谢德胜挑战吉尼斯世界纪录的热情高涨，使用双节棍用时34.8秒打开十个矿泉水瓶盖，20.05秒打开十个啤酒瓶盖，一分钟点燃21根火柴、打中14张扑克牌，用腿风熄灭28根蜡烛……奇迹轮番上演。他说：“我用双节棍一分钟点燃21根火柴，寓意点燃2021年的希望之火，向战斗在防疫一线的英雄致敬！”

追梦十载，谢德胜成为十项吉尼斯世界纪录的创造者，但他并不满足。谢德胜现在在上海武警总队任武术教练，作为一名中国武术爱好者和传播者，他希望把双节棍申请为非物质文化遗产，向世界传播中国武术文化，让双节棍早日成为奥运会的正式项目。

据《莫愁·时代人物》

中国邮政报刊发行  
China Post Newspapers & Periodicals Distribution

随心订阅  
“邮”享生活



关注“中国邮政微邮局”微信公众号

·报刊在线阅读网址 BK.11185.cn  
·客户订阅电话 11185  
·全国邮政营业网点  
·合作服务电话 010-68859199

中国邮政报刊发行  
China Post Newspapers & Periodicals Distribution

随心订阅  
“邮”享生活



扫码订阅《吉林农村报》

·报刊在线阅读网址 BK.11185.cn  
·客户订阅电话 11185  
·全国邮政营业网点  
·合作服务电话 010-68859199

本版合作媒体

文摘旬刊

全国各地邮政局所均可订阅

邮发代号:11-51

全年定价:96元

电话:0431-88601001

地址:长春市高新区火炬路1518号