

自家门前建场地，带火小镇全民健身 古稀大叔 百斤石锁肩上飞

说飞就飞

一到傍晚，江苏省扬州市江都区真武镇的沈长贵家门口的一片空地，就成了镇里最热闹的地方。

这是一块五十多平方米用铁丝网围起来的石锁场地，每天晚上，小镇上的石锁爱好者都聚在这里，少则二十余人，多则三四十人。在这里，大家摆弄着手里各式各样的石锁，切磋技艺，强身健体。

这些石锁爱好者都是沈长贵的徒弟。别看沈大叔今年已经70岁了，他却能让上百斤的石锁在空中翻三四圈后，再稳稳地用手接住。沈大叔从退休之后就开始了玩石锁，八年多的时间，让他成为了小镇全民健身的领头人。



95斤的石锁在沈长贵手里能玩出花来。

退休后重新玩起石锁

退休前，沈长贵是真武镇的纪检干部，常年的伏案工作让他的腰椎间盘出了问题，严重的时候，腰疼得整夜睡不着觉。到医院一查，医生告知需要做手术。

然而，一场和石锁的不期而遇，让沈长贵的腰在半年的时间内就不疼了。

原来，在小时候，沈长贵就玩过两三年的石锁。后来参加工作，也就没时间再玩石锁了。2014年，已经退休的沈长贵听人说，在一处生态园里有人玩石锁，他顿时就来了兴趣，第二天就找了过去。到了那里，他果然看到了一群玩石锁的人。简单寒暄之后，沈长贵就下场一试身手。虽然已经几十年没有摸过石锁了，但是之前的技艺还在。沈长贵一下场，就技惊四座。“当时60斤的石锁还没人能玩得起来，我上去就抡了好几下，看得其他人连声叫好。”

很快，沈长贵就成了石锁场地的常客。但是，妻子童永兰知道丈夫玩石锁之后，却是一万个不赞成。“他本身就腰椎间盘不好，几十斤的石锁舞来舞去的，万一再把腰伤了怎么办？”虽然妻子不同意他玩石锁，但是心痒难耐的沈长贵还是经常偷偷摸摸地去玩。让沈长贵没想到的是，在玩了一段时间石锁之后，腰部的疼痛感越

来越轻，于是又开始尝试玩较重的大石锁。大概玩了半年，腰部就完全不疼了。如今玩石锁到已经八年多了，他的腰从来没有再疼过。

把邻居从麻将桌拉到石锁场地

久而久之，在沈长贵的影响下，童永兰也开始对石锁产生了兴趣。“当时我就想，这个带把儿的石头块到底有什么好玩的，能让他如此着迷。”

于是，在沈长贵的“撺掇”下，童永兰也开始玩起了石锁。“一开始我用的是一把橡胶锁，分量比较轻，砸到脚上也没事。”童永兰说，虽是第一次玩石锁，但上手却很快。从此之后，童永兰就成了沈长贵的“大徒弟”。

2019年前后，沈长贵和童永兰看着家门口堆积如山的垃圾，心里产生了一个想法：“何不把这个垃圾堆清理掉，腾出一片空地，专门玩石锁呢？”说干就干，夫妻俩齐心协力，清理掉门前的垃圾堆，整理出了一小片空地，铺上地垫，一个简单的石锁场地就成型了，这里也成了夫妻俩日常锻炼的场所。

从此以后，夫妻俩每天一起玩石锁，同时也引来了周边邻居的关注。今年68岁的高凤英就是其中之一。高凤英平日里酷爱打麻将，每天去打麻将都要从沈长贵家

门口经过。时间一久，童永兰就邀请高凤英一起玩。和童永兰一样，接触石锁之后，高凤英很快就成了铁粉。高凤英说，自从玩石锁之后，她彻底戒掉了麻将，之前她有严重的肩周炎和颈椎病，玩了石锁之后，肩周炎的症状也没了。

成为小镇全民健身领头人

在童永兰和高凤英的影响下，小镇上的很多女士都加入到了玩石锁的行列中。“一般玩石锁的女士很少，但我们却是个

例外。”沈长贵说，如今在真武镇上，玩石锁的女士超过了二十人。

每天晚上，沈长贵家门口的石锁场地就会变得非常热闹，小镇上的石锁爱好者都会在此共同切磋技艺。看到小镇上玩石锁的阵容越来越庞大，为了能够让更多的小镇居民来玩石锁，沈长贵夫妇又自掏腰包，花了两万多元钱，扩建了自家门口的石锁场地，更新了灯光设备，并购买了大大小小60多把石锁，供小镇居民练习。

同时，在真武镇政府的扶持下，沈长贵还成立了石锁协会，他们最大的特色就是女子石锁队，但凡小镇上有什么文体活动，她们都是活动现场最亮眼的存在。

值得一提的是，别看沈长贵已经70岁了，却是个与时俱进的“潮”老头儿。时下自媒体流行，特别是短视频非常火。今年，沈长贵也注册了短视频平台账号，并学会了视频剪辑。每天沈长贵都会拍摄自己玩石锁的视频，然后发布到短视频平台上。目前沈长贵已经发布了超过百条玩石锁的视频。“我希望通过这种方式来宣传我们真武镇的石锁，让更多人知道真武镇的石锁，同时也吸引更多人来玩石锁，进而收获快乐，收获健康。” □傅春扬 孔茜



王新廷在展示自己做的凤凰。

今年75岁的王新廷退休后倾心老手艺，用一双巧手打造自己斑斓的生活，像捏面人、做草编、吹糖人、做糖画，他样样精通，工艺品的造型也十分多样。他的多幅作品还被收录到大型文献类珍藏邮册中。

退休后重拾手艺

活灵活现的孙悟空、红面长须的关公、惟妙惟肖的光头强、憨态可掬的冰墩

墩……在河南省平顶山市市民王新廷家的墙上、架子上和桌子上，摆满了各式各样的面人。在众多作品中，最吸引眼球的是面部轮廓细致的关公、孙悟空和拖着长长尾巴的凤凰。

“这些都是我闲下来后捏的，关公、孙悟空、凤凰这三件作品还上过集邮册。这是我从来不敢想的事儿，也算是对我这个手艺人的一种肯定。”王新廷自豪地说。

在王新廷的记忆中，小时候爷爷和父亲经常挑着担子走街串巷卖糖画、面人，

捏面人、做草编、吹糖人、做糖画，样样精通 他用老手艺捏出精彩生活

惟妙惟肖的花朵、栩栩如生的小动物，无不让他惊讶、欢喜。不知不觉中，他爱上了这门艺术。

1998年退休后，他重拾捏面人、画糖画的老手艺。王新廷说：“父亲去世的时候，我向他保证自己不会把这门手艺丢了，不图挣钱，只为传承。”从此，河堤上、学校门口、山顶公园山脚下，都能看到王新廷的身影，他还多次参加区、市、省组织的民间艺术交流会，并收了徒弟。

从动画片中找灵感

王新廷的作品不仅保留了传统经典元素，还增添了很多现在小朋友和年轻人喜欢的人物和动物造型。

王新廷说：“时代不同了，人们喜欢的东西也不一样了。我也在不断学习，像光头强、熊大熊二、奥特曼等，孩子们时下喜欢的动画人物和动物我都能做出来，还有的孩子会提出要蝎子、蜈蚣、蚊子、鲸鱼、航母等，这些东西的形状都存在我的脑子里。”

“我最爱看动物世界和动画片，里面的动物和人物我看过后都会画下来，记在脑子里。现在网络发达了，不会的东西还能在手机上搜索一下。我在短视频平台还发布了自己拍的作品。”王新廷说。

在视频中，王新廷手持汤勺，挥洒之间，温热的糖汁逐渐成形：腾云驾雾的飞龙、翔舞于空的凤凰、惟妙惟肖的十二生肖……当造型完成后，他用小铲刀将糖画铲起，粘上竹签，一个个晶莹剔透、活灵活现的糖画作品就此完成。王新廷的女儿王雪云说：“父亲不吸烟不喝酒，退休后就抬起了这门手艺，我们做儿女的也很支持他。他很爱钻研，对织毛衣、编竹篮、做草编也很在行。”

王新廷说：“我做这些不图挣钱，就为退休后有个爱好。现在，我的子孙们多多少少都会点画糖画、捏面人手艺，有时候周末来我这里一坐就是大半天，很有耐心。我也希望他们能将这门手艺发扬光大，并让更多的人喜欢。”

□燕亚男