

七旬掌门人不一般 数十斤石担身上“舞”

年逾七旬，胡须花白，却能举重若轻，将20多公斤的石担与石锁“舞”得虎虎生风。作为山东省济南非遗“石担、石锁”项目的代表性传承人，今年72岁的赵存禄师承父亲，“舞”了一辈子石头，还创立了“双石门”，将这项有着数千年历史的运动接续传承。



赵存禄在舞石担。

01

年逾七旬胡须花白 轻松玩转50多斤石担

“好！”“好！”伴随着一阵阵叫好声，只见赵存禄屏气凝神，将20多公斤的石担绕在脖颈，依然灵活自如。别看他已经胡须花白，脸上爬满了皱纹，只要一舞起石担，便浑身充满了力量。石担用济南话叫“吨轂轮子”，由两块圆形石头和一根长长的木杆组成，形如举重的杠铃，有绕脖、拨浪鼓、抬头望月等上百种不同的运动招式。

与赵存禄一起锻炼的，还有他的徒弟和其他石担、石锁爱好者们。相比于招式难度较大的石担，石锁则容易被更多人接受。

济南人称石锁为“擲子”，有抛、接、旋转等动作。石锁从几公斤到五十公斤不等，可以自己锻炼，也可以两人一起互相抛接。“我练石锁七八年了，都是跟着赵老师学的，现在感觉整个人的精气神儿都好了。”60多岁的石锁爱好者许凤娥说。

“从前考武状元时，要考弓、刀、石、马、步、箭，其中的‘石’就是石担、石锁。”赵存禄趁着锻炼间隙和笔者攀谈起来，石担、石锁不仅可以锻炼力量，还能锻炼身体的柔韧性、灵敏性和平衡性。

赵存禄感慨地表示，自己在年轻的时候，可以轻易举起上百斤重的石担、石锁，现在不行了，上年纪了。

02

生于石担、石锁世家 父亲人称“双石王”

1951年赵存禄出生在一个石担、石锁世家，从爷爷辈起，就开始练习石担、石锁。他的父亲赵百顺，被称为济南的“双石王”“赵千斤”。1953年全国民族形式体育运动大会举行，赵百顺获得石锁项目第二名。“在20世纪五六十年代，练习石担、石锁的人很多，这项运动也非常普遍。”赵存禄的思绪回到了从前，兄弟4人中，只有他练习石担、石锁，首先是感兴趣，其次是父亲希望把这项运动传承下去。

从8岁开始，赵存禄便日夜练习石担、石锁。因为年龄小，他就先用5公斤的练习，后来逐渐增加到10公斤、15公斤。在日复一日的练习过程中，危险也悄然而至。在一次练习过程中，他被其他人抛出的石锁砸中下巴，顿时血流不止，到医院检查后才发现，受伤位置的牙龈都裂开了。即便这样，也没有阻挡他继续练习石担、石锁的决心与热情。

在赵存禄的手中，有着不少“古董”。“你看这几个表面凹凸不平的石锁，就是我从爷爷那时候传下来的，少说也得有上百岁了。曾有人出500元买，其实不管多少钱，我都不想卖”，他抚摸着石锁说道。他在年轻的时候，也亲手做过石锁，就是用凿子慢慢凿。现在省事了，直接买现成的就行。练习石担、石锁必须在相对松软的地面上，有个缓冲，不然容易把石头磕坏。

▲72岁的赵存禄精神矍铄。



赵存禄在舞石锁。

03

传承中创新招式 再练10年没问题

别看赵存禄已经两鬓斑白、儿孙满堂，但他仍然坚持练习石担、石锁，而且一练就是两个多小时。他说：“退休后，有了大把空闲时间，就天天练。后来有了孙子，练得就没有那么勤了。”他现在每周能练三四次，练完后虽然累，但身心舒畅，感觉再练10年没有问题。

60多年的朝夕相处，让赵存禄与石担、石锁之间产生了深厚的感情。在他看来，石担、石锁除了依靠力量之外，还需要结合技巧，如果不坚持每天练，就会退步，他说：“石担有固定的招式，需要步伐来回移动，全身各部位都要协调，必须要有师父教，这也是为什么会比较难练的原因。石锁的锻炼方式比较灵活，没有固定招式，只要力量能达到，就可以根据自身情况进行练习。”

赵存禄与众多非遗传承人有着相同的梦想，那就是把项目传承下去。2016年，他创立了“双石门”门派，很多上至60多岁的老人，下到10多岁的孩童，都拜在他的门下，这让他倍感欣慰。与此同时，他也不断在传承中创新，自创了左右插件、托塔、过桥插指等招式，将绕脖、背花、砸肘进行融合，让石担、石锁的锻炼方式更具观赏性。

眼前这位七旬老人，不仅将传承千年的石担、石锁“舞”出了门道，而且“舞”出了未来。 □王铮 王倩 王铮

舞棍耍枪 抚琴吹笙 看看人家老两口

在河北省石家庄市裕西公园东南角，经常见到一对老两口，阿姨坐在轮椅上下达口令，大叔随着口令舞棍、耍枪……

“您在轮椅上指点功法，好厉害呀！”经常有人对阿姨说这样一句话。阿姨说话也挺幽默：“打头的是我大徒弟，也是俺老头儿。”

阿姨今年73岁，名叫郭天贺，是一位退休工人。她的老伴儿叫张跃明，今年75岁，是一位退役军官，老两口在这个晨练点练功已经近20年了。郭天贺曾经是这里的教练，拳棍刀枪样样精通。张跃明退休后，就跟着老伴儿在这里天天学拳练棍，老两口的晚年生活充实而快乐。

2012年9月8日早晨，郭天贺练功热身时，突然栽倒在地，不醒人事，张跃明和武友们急忙把她送到医院。经检查，郭天贺突发脑溢血，需要马上做手术。第一次手术后突发状况，她又进行了第二次手术。经过两次手术，郭天贺一直没有苏醒。张跃明望着“睡不醒”的老伴儿，急得吃不下饭，睡不着觉。

为了让老伴儿尽快康复，张跃明租了一辆救护车带着她到一家康复中心。可是3个多月的康复效果并不明显，那里的工作人员觉得继续治疗的意义不太大，便劝他们出院。

倔强的张跃明又带着老伴儿郭天贺到解放军301医院。经过专家会诊找到了病根，专家们为她做了第三次手术。经过4个多小时的手术，再加上3个多小时的等待，老伴儿郭天贺终于苏醒了。当老伴儿睁开双眼，轻轻喊了一声“哥”，张跃明激动地流下了泪水。又经过一个多月的治疗，张跃明用轮椅推着老伴儿，高高兴兴地离开了北京，回到石家庄那个温暖的小家，开始了日复一日的漫长康复生活。

从北京醒来那天起，郭天贺就喊老伴儿“哥”了，她觉得这样更亲。“每天晚上真是难为哥了。到后半夜，我几乎是每个小时都要上厕所。每次叫醒哥，我都有些不舍，但是憋得我受不了，不能尿在床上呀。”郭天贺说，每次，老伴儿扶她起夜，都特别耐心，从来没有烦过……

10年来，张跃明天天精心伺候着老伴儿，从没有嫌弃过，老伴儿每天的吃喝、穿衣、洗澡、梳头、吃药等等，一切都由他来打理。在他的精心照料下，老伴儿脸色红润、眼睛有神。

等晨练结束后，张跃明、郭天贺夫妇就回家吃早饭。吃完早饭，张跃明会打开电视机，让老伴儿欣赏喜欢的戏剧节目。一边看电视，郭天贺一边记笔记。“这是为锻炼她的大脑记忆和手指灵活性。”为了调动老伴儿的情绪，张跃明还给她买来一台古筝。为了配合老伴儿，他还把多年前学过的笙又拾起来，每天和老伴儿吹吹弹弹。

每天早晨起床前，午休起床后，张跃明都要带着老伴儿做仰卧起坐，进行康复训练。刚开始，郭天贺只能做1个，如今能做到20多个。经过多年的练习，她还可以扶着轮椅慢慢行走。张跃明和老伴儿也制订了康复目标：自行站立，一起在晨练点打拳。 □李存福



郭天贺(左)和张跃明(右)。