

江蘇古稀大力士 連拋80斤石鎖15次

創健力士紀錄 進校園軍營授藝

非
遺
傳
承

7月5日，江蘇泰州邑廟街石鎖公園，今年73歲的王秉榮用一條紅布蒙住雙眼，將一把80斤石鎖凌空擲出、再接住，石鎖上下翻飛，他一口氣成功拋接15次，輕鬆刷新自己66歲在意大利創造的蒙眼連續拋接13次80斤石鎖的健力士世界紀錄。這位被內地稱為「海陵石鎖王」的古稀老人豐鏢幹練。作為國家級非物質文化遺產傳承人，不僅將石鎖公園作為免費教學點，他還將傳承古老的石鎖文化作為自己的使命，進校園、到工廠、入軍營，無償傳授石鎖技藝。

大公報記者 陳旻泰州報道

「您在什麼都看不見時是如何做到連續拋接80斤石鎖？」面對大公報記者的好奇，王秉榮說，秘訣是「心手相應」，「這麼重的分量下墜的時候，要正好在10公分的檔口精準接住，高一點不行，低一點也不行。」

今年6月10日，中國國務院公布第五批國家級非物質文化遺產代表性項目名錄和擴展項目名錄，泰州「撖石鎖」上榜，王秉榮成為這一項目國家級非物質文化遺產傳承人。

自13歲起練石鎖，王秉榮的石鎖生涯斷斷續續。21歲那年，王秉榮成為泰州一家工廠的二級廚師，他能在蘿蔔、冬瓜和西瓜上雕出盛開的花朵，拿手菜是「糖醋鯪魚」。1994年，正值45歲壯年王秉榮下崗後自主創業，開飯店做餐飲。生意紅火之際，他練石鎖持之以恆，技藝爐火純青。

自創「駕鷹劈叉」「犀牛望月」

「我不喜歡跟別人一樣」，王秉榮不斷加大動作難度，自創「蒙眼拋鎖」、「駕鷹劈叉」、「雙龍戲珠」、「犀牛望月」等一批高難度新動作。「說句驕傲的話，全國玩石鎖的人中能超過我們海陵區的就沒有！」

2016年3月27日，前國家主席胡錦濤回家鄉泰州，王秉榮與海陵區石鎖協會5名會員在泰山公園表演石鎖。胡錦濤對王秉榮說，「祝賀你，你為泰州爭得了榮譽」。

王秉榮沒有滿足於「一覽眾山小」，將傳承古老的石鎖文化作為自己的使命，不僅將石鎖公園作為免費教學點，他還進校園、到工廠、入軍營，無償傳授石鎖技藝。湖北、雲南、江西、安徽、山東、上海、浙江與台灣等地慕名求教者接踵而至。

自費製61噸「天下第一鎖」

2016年12月，王秉榮耗資40萬元人民幣，製作一把長4.26米、寬2.24米、高2.73米的大石鎖，四周以浮雕紀錄岳飛石鎖練兵的傳說與泰州民間練石鎖的場景。這把重61噸的「天下第一鎖」展示石鎖這一中華傳統體育運動的厚重魅力。「我希望把泰州打造成石鎖之鄉。」王秉榮透露心願。

一組利落的「喜鵲登梅」，空中翻滾着的40公斤石鎖，穩穩地落在任宇峰橫起的前臂上。王秉榮最疼愛的徒弟任宇峰今年28歲，是中國郵政泰分公司的郵遞員。他16歲迷上石鎖，「練石鎖的鏢而不捨和堅持不懈，使我得到豐厚的回報」，年輕的任宇峰連續六屆獲得「全國石鎖精英邀請賽」石鎖擔山與石鎖架肘項目青

話你知

江蘇

非物質文化遺產介紹

年組冠軍。

泰州市石鎖運動協會位於市永暉路人民公園內，每天早早晚晚，聚集着一群石鎖運動愛好者，其中今年81歲的陳仁祥與李淑華夫婦從不缺席。

「退休後69歲那年，我陪孫女逛公園，看到人家玩石鎖，我就拎一把32斤的石鎖試試，我看還行！一下子就愛上石鎖了，這一練就是12年。」性格爽朗的陳仁祥拉着老伴練，夫婦倆跟隨協會代表泰州參加各種表演賽，耄耋之年的他身體壯實，動作敏捷。「要想四兩撥千斤，須先練就萬斤力」，陳仁祥手一揮說，「練石鎖使我全身各部特別是兩臂的實力大為增強，我現在身體棒棒的，沒有病。」

「現在生活好了，大家都希望鍛煉身體，提高生活質量」，泰州市石鎖運動協會會長郭加林說，「練石鎖14年，治愈了我的腰椎病」。

「泰州的石鎖愛好者多達千餘人」，泰州市體育局局長董維華對大公報表示，世代流傳的一百餘項民間體育運動之所以在泰州歷久彌新，源於泰州人自信、向上、敢拚又堅韌的生活態度。董維華說，江蘇省第二十屆運動會將於明年在泰州舉辦，該市正努力把優秀傳統體育與現代體育有機結合在一起。

▼溱潼會船被稱為「世界最大水上廟會」。圖為今年清明會船場景。受訪者供圖

►石鎖運動在內地喜聞樂見。圖為泰州81歲的陳仁祥（前右）在公園裏練習拋接石鎖。大公報記者陳旻攝



石鎖運動

集力量、技巧、健身於一體的石鎖運動起源於唐朝，是古代軍營將士習武練功之道，憑藉用石頭鑿成形似古銅鎖的運動器具進行握力、腕力、臂力及腰、腿部力量的訓練，代代相傳，演變為中國傳統的競技項目。

▼為傳承石鎖文化，王秉榮製作一把重61噸的「天下第一鎖」。大公報記者陳旻攝



舞板橈龍

起源於明朝沙溝每年農曆三月十八日舉行的東嶽廟會，人們手舉拜香橈依次拜佛，蜿蜒似龍。2009年6月，被列入江蘇省級非物質文化遺產保護項目。板橈龍的健身方式靈活多樣，人少則組成獨龍騰空，二龍戲珠造型，人多則組成五龍鬧海、九龍會聚的造型。



掃描二維碼，了解更多內容。



板橈龍靈活多樣 「俏夕陽」不讓鬚眉

「雙龍奪珠」、「獨龍騰空」，兩隊40餘人跟隨音樂的節奏，不斷移形換位，舞動身姿，黃、紅兩條長龍彎曲盤旋翻騰，時而分離，時而相融。泰州興化市沙溝鎮，有一支鼎鼎有名「俏夕陽」板橈龍舞龍隊常年活躍在沙溝鎮的街頭巷尾，為村民義演。40餘名隊員由當地村婦組成，平均年齡55歲，年齡最大的59歲。

據沙溝鎮文化站站長張志標介紹，舞板橈龍起源於明朝沙溝每年農曆三月十八日舉行的東嶽廟會，人們手舉拜香橈依次拜佛，蜿蜒似龍。2009年6月，舞板橈龍被列入江蘇省級非物質文化遺產保護項目。

2008年，興化市沙溝鎮組建「俏夕陽」板橈龍女子舞龍隊，2009年6月23日便在參加江蘇省第三屆全民健身新優項目展示中獲得優秀創新獎。

今年59歲的江紅霞是「俏夕陽」第一代老隊員，「2008年，沙溝鎮舉行奧運火炬接送儀式」，舞龍頭的江紅霞說，那時得知文化站為此組建板橈龍女子舞龍隊，「我很高興、很積極的就報名參加了」。

中小學成立板橈龍運動隊

「板橈龍是在拜香橈兩隻腳中間加了一個橫撐，以利於一隻手高舉。」隊長江中琴介紹道，板橈龍的健身方式靈活多樣，人少則組成獨龍騰空，二龍戲珠造型，人多則組成五龍鬧海、九龍會聚的造型。可長可短，長短結合，合分輝映。

「舞板橈龍已形成一代、二代、三代「龍」並存了。」江中琴說，沙溝鎮已經在小學、初中、高中都成立了板橈龍運動隊，「讓孩子們從小就接受到薰陶，大家都來跳，使這項古老的技藝煥發新春。」

具800年歷史 溱潼會船甲天下

每年清明，泰州的十里溱湖之上，千舟齊發，萬篙爭流。有着「世界最大水上廟會」之稱的溱潼會船，由南宋相沿至今，有800多年歷史，享有「天下會船數溱潼，溱潼會船甲天下」的美譽，2008年列入國家級非物質文化遺產名錄。

88歲的徐春方是泰州姜堰區溱潼鎮湖中村民，他是村裏會船資深船員，參加溱潼會船已有44年。1977年，44歲的他被選中代表村裏參加與相鄰的兩個村會船比賽。「每個村出1條船，每條船上有26人」，回憶當年，徐春方不由得興奮，臉上的皺紋舒展開來。

參賽的篙船兩邊，一邊12人，各執一根竹篙，另兩人，一人敲鑼，一人掌舵。「我們聽着鑼聲的節奏，動作一致，上下撐篙，篙船快速前進」，「那年，我們村得了第一名，獎品是一台價值2000元人民幣的柴油機。」

徐春方介紹，今年清明會船，村裏有15條篙船、3條划船參賽，選出的474名參賽會員中，經驗豐富、身體壯實的徐春方儼然為「壓艙石」。「我就好這一行」，「也是為了我們村的榮譽」。不善言辭的徐春方滿臉自信。



▲泰州姜堰區溱潼鎮村民徐傳武（左）、徐春方（中）、徐伯義（右）每年都會參加溱潼會船撐篙。大公報記者陳旻攝

享受「乘風破浪」快感 又能強身健體

頭髮花白的徐傳武今年76歲，2005年在溱潼二中教導處副主任上退休後，成為溱潼鎮湖南村村民，參加會船16年，撐篙能強身健體的切身體會使他痴迷這一運動。「我原來有心動過緩，練了撐篙之後，心跳由每分鐘58次提升到66次。」徐傳武笑容真切。

萬人報名參賽 感受民俗

運動帶給徐傳武的不僅是健康，還有快樂。他為自己家鄉的傳統民間運動能進入中國十大民俗節慶而倍感驕傲，如今每年一個月的溱潼會船節成為他一年中最為快樂的時光。每年的4月6日至5月1日，溱潼會船啟幕。徐傳武抿了抿嘴說，他們每天撐篙船6趟，上午、下午各3趟，剛享受了「乘風破浪」的競技快感後回到岸上，馬上融入村歌社舞的率真質樸，與村民們一道拉二胡、

唱小調，歡笑聲和動聽的音樂相交織，「舉辦會船的一個月間，我每天天天都處於愉悅之中」。

75歲的徐伯義是本地湖南村的全科醫生，1996年，他首次代表村裏出征參加會船後便一發而不可收。「撐篙有很強的技術性，手臂一定要伸直，跟着號令統一使勁。如果手臂是彎的，不但不好看，也使不上勁。」徐伯義比畫着說，「撐篙是最好的身體鍛煉方式。剛上船時，我撐不起來，用了很大的勁，卻撐不好。在老會員的指導下，逐漸學會了。」迄今25年間，徐伯義已成為村裏每年派出參加會船表演的主力隊員。

「今年清明受疫情影響，水面參賽船隻有500餘條，一萬餘人參賽，報名踴躍。」溱潼鎮副鎮長柳秧喜說，越來越多的人動練撐篙划槳，傳統的水鄉會船民俗已成為當地百姓強身健體益智娛樂的重要方式。