



# 力“拨”石锁 气盖世

殷巷石锁

非遗档案

石锁是一项民间运动,从前的农民经常通过玩石锁来锻炼身体。玩石锁分玩花和玩重两种:玩花的可以玩出猴儿戴帽、架肘、背纤等诸多花样;玩重的可以将一百二三十斤的石锁舞得虎虎生威。据了解,石锁起源于唐代,当年李世民就经常用石锁、石担子等锻炼士兵的身体。

王道泉自己盖的铁皮屋临街,门口挂了一个民间石锁协会的招牌。二十平方左右的房子里,堆着大大小小的石锁,大的130斤,小的30斤,都是自己掏钱买来的,价格一百到两三百不等。每次一到协会成员集中训练的时候,小小的门口总是围满了一层又一层围观的人……

### 石锁迷办了石锁协会

那天下午四点,江宁殷巷街小殷巷桥附近的一间临街的简易房里,王道泉像往常一样,陆陆续续地迎来了今天玩石锁的玩友。

王道泉今年64岁,玩石锁已经有四十多个年头。他以前是一名钢铁工人,55周岁退休后,用铁皮搭了这间简易房。房子临街,他却并没有打算将它出租赚钱,而是买来大大小小的石锁,从30斤的到130斤的不等。开始他一个人在简易房门口练石锁,后来围观的人多了,参与的人也多了起来。如今,每周三和周六傍晚集中练习时,都能有五六个人从周围聚来。

王道泉对石锁的兴趣,从十多岁就开始了。那时的他,经常看着父亲玩。那时候,农村没有多少娱乐活动,玩石锁可以锻炼身体,又有娱乐性,玩的人比较多。王道泉看得多了,一直很想试试身手,后来,在父亲的教授下,他慢慢迷上了石锁。

“我这一迷就是大半辈子过来了。我退休以后,有了更多的时间和精力花在石锁上了。搞了简易房后,这里聚集了一拨又一拨感兴趣的玩友,我就办了个民间石锁协会。大家过来玩都是免费的,有的时候跟其他协会搞活动,大家就凑点,其他我自己贴点。每年自己大概贴几千块。家人都很支持我的这个爱好。玩石锁是一种锻炼,对身体健康有好处,瞧我身板。”王道泉边说,边拍了拍自己的肩膀向记者示意。

“每周三和周六下午4点开始,是固定的活动时间,有时玩得兴起,天黑了,大家还不肯散去。”

### 50岁教师抡起130斤石锁

高容安是清水亭中学的一名英语老师,今年50岁。他接触石锁已有十几年。和王道泉一样,以前他爸爸住在殷巷农村,喜欢玩石锁,受父亲影响,他也玩了起来。

后来,工作以后各种事情耽搁,就放下了石锁,直到有一天,他在殷巷看到王道泉的铁皮房子,以及一屋子的石锁。

重新玩起石锁的他,水平在玩友中算很不错的。他能够抡起130斤的石锁,要出好几个花样。“这个水平,现在协会里也就三个人能达到。我年轻的时候也可以,现在年纪大了,体力不如以前,最多能玩到110斤。”王道泉老人说。

作为中学老师,高容安平时的教学任务也比较重,但是周三和周六玩友们比较固定

的集中锻炼时间,他都会早早赶来。

“我玩这个是因为自己爱好。玩石锁需要消耗很多体力,玩多少重量也不是一蹴而就的事情,需要持之以恒的练习。坚持下来以后,慢慢就能发现,身体比以前健康多了。在殷巷,能够结识很多朋友,有常州的、泰州的、淮安的、上海的,大家有共同的爱好,很容易谈得来。”现在在民间石锁协会任秘书长的高老师告诉记者。

“殷巷这边氛围很好,我们每次集中练习时,都能引来很多围观的人,有的人看着看着,也就加入进来和我们一起玩,很热闹。”他说。

### 一比重量二比技巧

“石锁玩得好与不好,主要从两点作评判,一个是比力量,谁抡的石锁重,谁厉害。另外一个则是比技巧。”谈起石锁技巧,王道泉老人如数家珍。

“玩石锁可以分成单抡和双抡。所谓的单抡就是将石锁扔起来,转一圈然后接住。双抡就是扔起来转两圈接住。”

“石锁扔起来以后的接法有很多种。霸王举鼎,就是把石锁甩起来,用手准确地托住锁门,举在高过头顶的地方。这需要准确的判断和很好的臂力。两指立角,就是将石锁扔起来后,用大拇指和食指两个手指头去接石锁,整个石锁的重量最后落在两个手指头上,这需要很好的平衡能力。架肘,就是用肘部去接石锁。猴儿戴帽,是用握紧的拳头的四个手指形成的立面去接石锁。技巧很多,每种都需要长

时间练习,才能完成。”

刚开始过来玩的人,一般从30斤玩起,玩得好了,再慢慢增加重量。抡石锁看上去很危险,几十斤的重量,万一扔出去砸到自己的脚后果难以想象。对此,王道泉却表示,他这么多年从来没见过有人砸到自己的脚,“人有一种避让的本能,石锁扔出去没有接住的话,扔的人就会立即避让。所以这么多年,从来没见过有人砸过自己的脚。”

### 很多人是为锻炼身体

说起石锁的起源,王道泉称,据他了解,石锁起源于唐代,当年李世民就经常用石锁、石担子等锻炼士兵的身体。

通过石锁锻炼身体的好处被许多人认同。29岁的刘金,是一名司机,工作已经有八个年头。前年,胆囊一直不好。去年,开车从附近经过,看到许多人在殷巷玩石锁。今年夏天开始,刘金就加入了这个玩石锁的队伍,周六是肯定要来的,周三有时间的话也会赶来。除了在殷巷练习,刘金在自己家里弄了4个石锁,一个40斤,一个60斤,一个80斤,还有一个96斤,基本每天都会摸上几把。“现在身体明显比以前好多了,自己可以感觉到。”刘金说。

跟刘金持一样观点的殷大陆老人,今年67岁,家里拆迁后,平时就在附近转转。以前身体一直不太好,今年三月份开始接触石锁以后,现在也能玩80斤,自认为精神状态比过去好了很多。

58岁的老李,是周六来的

唯一玩石锁的女性,她的“锁龄”一年不到,问她玩的原因,她的理由很简单,觉得能够锻炼身体。目前,她能玩50斤的石锁。

### 石锁最高纪录是145斤

“解放前,南京石锁玩得好的,名叫徐昌富,是一个做苦力的。解放后,南京也搞过石锁比赛,一个叫汤定邦的,在上世纪50年代拿过第一名。上世纪80年代,南京玩得最好的名叫徐文强,能玩145斤。到上世纪90年代初期,有个叫华子的也能达到这个纪录,以后好像就没有人能超越。”王道泉向记者介绍道。

现在在南京鼓楼、城南也有人在组织玩石锁。而王道泉办的民间石锁协会在东善桥和龙都各有一个分会,加上殷巷街的,会员大约一百人。王道泉说,来玩石锁的有各自的职业,石锁只是业余爱好,有农民,有驾驶员,有老师,有开挖土机的,有市容管理人员,也有做干部的……

除了每周两次的集中练习,每隔一段时间,协会还会组织跟外地的石锁协会交流。“我们邀请上海玩石锁的过来玩,他们也邀请我们去。相互学习,也是交朋友的过程。活动前,我都提前给大家打电话,一个个通知,一般如果有时间,大家都是很乐意参加活动的。”

与王道泉聊天时,记者看到,一张一米五长的旧木桌上,一个铁皮方盒子里,摆着松香粉,不时有人过来抓一小

把松香粉,然后在手上搓一搓。“松香可以防滑,石锁扔出去,手不会因为打滑而接不到石锁了。”

记者采访完,夜幕已经渐渐落下。殷巷的简易房门口,围着不下六十个人,圈子的中央,六七个人正在玩石锁,他们在空地上,轮流将石锁抛向空中,石锁在空中翻腾一圈或者两圈后,再稳稳接住。也有刚被吸引来玩石锁的,扔出石锁后,却没能准确接住。石锁掉在泥地上,一声沉重的坠落声。现场的热闹,感染着在场的每个人。

对于申报市非遗项目,王道泉说,希望将来有条件盖个房子,这样,即使下雨也能玩得起来。而现在一遇到下雨天,铁皮屋门口的集中练习就不得不改期。

快报记者 戎华/文  
快报记者 施向辉/摄



石锁扔起来之后,接法有很多种

手雕新品齐分享 亿米下线欢乐送

Power Dekor

## 圣象地板07岁末感恩盛“惠”

圣象集团总裁亲临签售 金陵超惠惊喜专场钜献

12月15日上午

价格跌破您想象  
圣象地板是中国地板业首个达产亿平米地板品牌,超值优惠让利于消费者,本次活动是圣象地板07规模最大、力度最大、实惠最多的大型促销活动,部分产品贴本惠卖,每款均有超惠地板酬宾献礼!

惊爆大礼连环送  
前20名客户送金象一尊 21-60名送气垫床一张 61-100名送液晶体重仪一个 100名后送地毯一张  
先到先得 送完即止  
现场开心抓现金,想要多少尽情抓  
整点抽奖:一等奖电动车 二等奖洗衣机 三等奖微波炉

超值服务视新家  
定单客户电话预约,圣象专业技师上门勘测地平,丈量面积,现场提供家居配色,设计咨询。

抢“金”热线: 66869202 86518145 86553462  
凡打进电话报名者若现场定单再加送88元现金!

强化 49元/㎡起  
实木 169元/㎡起  
前二十名签约客户  
送沙漏限量版

7 平米