

他把抖空竹玩得特别“潮”

□达州日报社特约记者 邱一彪 譙继



伴随着蜂鸣声，一个造型优美似蘑菇形状的彩色空竹，牵引着一条五六米长的彩带龙在空中翻飞，甚是好看，吸引了不少市民驻足观看。赋予这空竹和彩带龙“生命”的，就是达城的一位退休老人张承福。

展示空竹魅力 秀出快乐生活

年逾六旬、家住达城西外巴山佳苑的张承福，经常到西外城市运动公园的广场上锻炼身体——抖空竹。只见他手拿两根短棍套的绳子，娴熟地将绳子套在空竹的中间，手一提一拉，空竹就在空中灵活地转动起来。随着手腕的不断拉动，加速旋转的空竹“呜呜”作响，跟着旋转的彩带如玉龙般上下飞舞，引得围观市民纷纷喝彩。

“五年前我从单位退休，因为长期从事技术工作，活动得少，颈椎、肩周都疼痛。到北京探访女儿的一次偶然机会，看到有老人在抖空竹，觉得好奇和好玩，我也买来空竹跟着人家学。”

说起自己结缘抖空竹的故事，张承福很是喜悦。他介绍，2006年，抖空竹经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。空竹古称“胡敲”，也叫“地铃”“空钟”“风葫芦”。抖空竹在我国有悠久的历史，是一种广泛流传的民间体育活动。其玩法多种多样，包括抖、盘、拉月、沿丝、跳绳、上杆、背翻、背溜等。抖空竹的方法是先盘丝，再做花活；要记线路，掌握平衡，左摇铃，右摇铃，上摇铃，下摇铃，盘几圈，退几圈。花活较多，跟耍杂技差不多。抖空竹要眼疾手快，同时动脑、动手、动腿、动腰，是全身性的运动，抖一会儿就会身上出汗，达到强身健体的锻炼目的。

“抖空竹看起来简单，实际学起来并不容易。如果能熟练玩出多种花样，那定不是一日之功。”从抖空竹的门外汉到发烧友，张承福耗时一年多的时间。“抖空竹不仅有趣，而且健身。它是一项体力和脑力兼顾的运动，你在思考怎样抖出完美的动作时，大脑也得到了锻炼。通过抖空竹，我的颈椎病、肩周炎也明显比以前好多了，现在身子就是转动六七十次头也不眩晕。”

如今，抖空竹已成为张承福晚年生活中最重要的一部分。

融合创新 玩出新花样

作为一名曾经的科研技术工作者，“融合创新”一直是张承福的标签。因为一直从事技术工作，喜欢琢磨，他不仅学习别人的技术，还琢磨着创新了不少抖空竹新花样。他给这些花样动作取了通俗易懂的名字，如云天雾地、腰缠万贯、天女散花等，如今他会玩四五十个不同花样的空竹技巧。

张承福抖空竹与别人有些不一样。他将空竹与彩带有机结合，进行全新的演绎，使舞动的空竹不再单调，观赏性、娱乐性、趣味性更强，让传统空竹焕发新的魅力，也让观赏者惊呼：抖空竹原来可以这么“潮”。

“抖空竹集休闲健身、技巧表演为一体，一年四季都适合，不受场地限制，非常适合中老年人练习。”作为一个从练空竹运动中受益的人，张承福深有感触地说。

由于对空竹的酷爱，无论是春夏还是秋冬，张承福都风雨无阻坚持锻炼。尽管岁月不饶人，但练空竹让他的体魄更加强壮，心情更加愉悦。“我要继续练下去，练出健康，练出夕阳精彩。”张承福笑着说。

没报纸看的日子很寂寞

□何新(重庆)

我喜欢长假，一个人可以自由在地旅行，可以无所顾忌地睡觉，可以酩酊大醉地喝酒，还可以通宵达旦地“砌长城”……我也不喜欢长假，因为它打乱了我的生活秩序，人的生物钟会像发了神经，颠三倒四地产生了质的变化。长假里没有报纸看，对我来说，就好像生了病一样，在房里走来走去地消磨时间，如无头苍蝇找不着方向。实在感到寂寞，就把那些以往的文章，从故纸堆里拣出来，东瞧瞧西望望，温故而知新；抑或坐在沙发里，望天发呆，闭目养神，三省吾身。

长假里，我隔天去养老院看望一次父亲，父亲见面只一句话，问我带报纸来没有？我知道，报纸在父亲的日常生活中，占据着至关重要的位置，除了吃饭睡觉，报纸是他的精神食粮。

读报是一种习惯。一生喜欢上某种报纸，那报纸好像成了“知心爱人”，一天两天见不着，就有种“一日不见如隔三秋”的感觉。父亲生活在养老院，虽然衣食无忧，但由于肢体残疾，不能远行，读报成为他了解外界的唯一途径；报纸文字中传递的文化思想，成为父亲精神上的主要支撑。

买报纸是每天的工作之一，看报纸更是分内之事。网络上看报多是一目十行，而报纸则可以慢条斯理地咀嚼。长假中，我依然习惯天天经过那个熟悉的报摊，就像从市场上买米回家下锅一样。没有报纸，那天的餐桌上好像少了一种“主食”，让人怅然若失、索然寡味。

每逢长假，几乎所有的报社都会“打烊”。已90岁高龄的父亲如坐针毡，他每天坐在轮椅上，觉得无所事事，百无聊赖地等着日出日落。

马上快过年了，为了不让父亲度过没报纸看的寂寞时光，我灵机一动，想起自己在达州晚报副刊的微信交流群里，每天编辑都会把丰富多彩、可读性强的副刊版面分享到群里。我计划把父亲没有看过的那些副刊版面打印出来，再装订成册给父亲送去。这样，在这春节长假里照样有墨香陪伴着他！

达州晚报

都市慢生活

星期五
2024年2月2日

□主编：郝良
□编辑：罗烽烈
□美编：杨蕙菱

晚霞

邮箱：
3213456266@qq.com

09版

广告

百业商情

达州日报网免费同步推送

“达州日报网”将同步推送，刊登在便民栏的“信息直通车”里。

@致客户

提供相关资料，办理简便快捷。

@致读者

使用本栏信息，请依法签合同。

@关于收费

小格600元/3周 1000元/6周
大格1000元/3周

@关于我们

咨询电话：0818—2377273
19382875827(微信同号)

达州市青鸟印务有限公司

承接印刷、CTP印版输出业务

该公司是达州日报社下属国企。拥有印刷设备及书刊(正度)高速双面8色轮转机各一台；印版输出设备全自动CTP机2台；印刷及印版输出专业人员共20人。现常年对外承接报纸和书刊等印刷及印版输出业务。

任老师(18881838248)

门市招租

我单位位于通川中路267号(面积79.11m²)的商业门市、位于西外福森国际建材家居批发市场(二期)2-1-23号、2-1-24号(两个面积共76.78m²，可单租)商业门市招租。

联系电话：2398799

515 艺术创意·尔雅堂

新春守岁红火团圆宴

火热预定中……

消费满1288、1688、2188、2688、3888元均有好礼相送(需提前预定)。

详询：13982877015

活动时间：2024年1月1日-2月29日

助力乡村振兴

壮大乡村产业

免费刊登，掌上达州同步推送

萼甜甜(中蜂蜂蜜)

品质纯正，产于花萼山保护区核心区内的野生花蜜。垂询电话：13882821922(微信同号)

开江贡米

国家地理标志产品，生态种植，营养丰富。

联系电话：18780852111

大竹河特产

乡味的向往，在这一刻绽放——(万源)蒲姐柴火红豆腐。订购热线：15181878807(微信同号)

喝土家烈酒、品土家风味、看土家歌舞

巴山大峡谷水井坡民宿

联系电话：15196868067

旧院黑鸡

出售旧院黑鸡鸡苗，地址：万源市石塘镇高速路出口100米(百里坡旧院黑鸡)刘先生 15348252888

团建垂钓休闲民宿

雷音铺云鼎庄园

阵风起松涛 百花送艳香
18008192211 13982804189

招聘

达州市青鸟印务有限公司招聘CTP印版制版熟练工。要求身体健康，责任心强，年龄50岁以下，具有较强的印版制版专业知识和熟练操作技能，待遇面谈。

联系人：任老师
电话：18881838248