

# 老宝鸡人的 锻炼方式

编者按：惊蛰节气将至，春天运动健身的人日益增多。宝鸡人有崇文尚武、热爱运动的传统，群众体育蓬勃发展，全民健身之风火热。老宝鸡人有哪些特别的健身帮手和锻炼方式，我们不妨探寻一二——

## 打红拳

### 传承有序的“关中拳”

毛丽娜

在现代生活中，人们越来越重视身体健康，不少人将锻炼身体作为生活中不可或缺的主要内容之一。在过去，老宝鸡人也有独特的锻炼身体方式，打红拳便是其中一种。晨曦初上，宝鸡的广场或公园，有人舞剑，有人打太极，有人做体操，形成一道道亮丽的运动健身风景线。红拳习练者打红拳，是这道风景里最引人注目的运动。

红拳是陕西的地方拳种，源于周秦，盛于明清，又被称为“陕西拳”“关中拳”，2008年被确定为国家级非遗项目。红拳在宝鸡有广泛的群众基础，各个公园、广场，时常可以见到红拳习练者潇洒矫健的身姿。省红拳文化研究会副理事长、宝鸡市武术协会副主席郭泳宏年轻时就练红拳，他说红拳的锻炼方式既科学又有趣，打红拳讲究呼吸和动作的协调，一招一式都要求精准到位，在锻炼过程中，可以提高人的心肺功能，促进血液循环。红拳的趣味性体现在它不仅锻炼身体，还能陶冶情操，培养人的耐心和毅力。

“红拳红，红拳火，红红火火；红拳强，红拳兴，薪火相传。”这是千阳县南寨镇大寨村广为流传的一句民谣。笔者采访了解到，大寨村为清朝武术世家宋朝佐的故乡，宋朝佐是当时的红拳名家，村中宋氏村民为宋朝佐的后代，宋家人大多会习练先祖传下来的红拳。村中八旬老人宋喜贵、年过半百的宋维刚，均自幼习练红拳。宋维刚说：“我从小练气、练桩、练势、练功力、练意志，扎实掌握每一门基本功，时至今日，已坚持习练红拳四十多个年头了。”宋喜贵说：“红拳套路严谨、技法全面，它不仅是一种锻炼方式，更是一种精神的传承，传递着对生活的热爱和尊重。红拳的动作和技法，蕴含着较深的文化底蕴和独特的健身理念。”每年春节期间，千阳县举办社火游演时，

都设置有红拳表演项目，宋氏后代也会热情参与其中，力争让更多人看到红拳强身健体、修身养性的魅力。

近年来，我市在文化和自然遗产日、全民健身日等节日活动中，也会举办红拳展演活动，并通过广泛宣传，提高红拳的知名度和影响力。如今，宝鸡习练红拳的代表有李逢春、李祉正、周海斌等人。其中，红拳传承人王晖将红拳带到俄罗斯，并教会了千余名俄罗斯人打红拳，让红拳“红”出国门、“红”到国外。

郭泳宏说，红拳包含着民族传统文化内涵、传统体育的魅力，特别是“红拳十三式”作为群众性的体育项目，近几年很受年轻人喜爱。打红拳不仅能促进青少年骨骼的发育、身体的协调，还能锻炼青少年坚毅的品格，不少学校也对红拳进行了推广，这对传承和弘扬红拳很有意义。需要注意的是，学习红拳要经过专业老师的指导，用科学方法进行练习，这样才能达到强身健体的目的。



李逢春在公园广场练习红拳

## 练石锁

### 花样繁多的“石功夫”

本报记者 张琼

杠铃、壶铃、哑铃等是当下健身爱好者进行力量训练的好帮手，电影《热辣滚烫》中也出现了乐莹推杠铃的画面。过去没有杠铃、壶铃、哑铃等器材，爱好锻炼的人也会进行力量训练，用到的练力物件有石锁、石担、石磨等。

日前，记者在位于凤县凤州镇凤州村的凤州民俗博览园内，看到一对青石石锁（见下图）。石锁体积不大，长24厘米、宽14厘米、高17厘米；掂起来不重，约莫二十斤，制作精巧，形似古代铜锁。石锁上端凿有拱形手柄，手柄两侧雕刻有虎目、猪鼻、象耳等，侧边装饰有红色“福”字和鹿衔草图案，颇为精美。手柄有明显的抓握使用痕迹，显示这对石锁曾经被多次使用。

石锁怎么用呢？“60后”市民刘德赞曾练过石锁，他介绍，石锁看着简单，但练法不少，不仅能训练握力、臂力、腕力，还能训练腰部和腿部的力量，锻炼身体的灵敏性和平衡性。石锁可一人单练推举，也可以双人对抛练习，手抓住石锁抓握处，把石锁扔到空中，然后接住，可正掷、背掷、绕腿掷等。练习者在接石锁的

时候，也可以手接、肘接、肩接等，花样动作不少。同时，练石锁者需采用科学练习方法，遵循重量由轻及重、动作由简至繁的原则，不可盲目练习。刘德赞说：“技术好的人，可以让小石锁在身体周边上下飞舞。配上练石锁的人忽而腾挪、忽而闪躲、忽而抛接的身形动作，练习场面很好看。我遇到练石锁的行家也忍不住要多看一阵，那不是一日之功。”

如今，随着更科学、更安全、更多样的健身器材出现，这些用来训练力量的石锁、石担等物，已渐渐消失在人们的视线和生活里，有的被收藏、展示在民俗馆中。虽然，人们锻炼的器械变了，锻炼的方法变了，但宝鸡人强身健体的爱好，崇文尚武的观念没有变。走在我市公园广场，可以看到许多打拳、舞剑、跑步、打门球、抖空竹的市民群众，传递着宝鸡人健身运动的饱满热情。



## 玩斗鸡

### 增强体能的“小游戏”

本报记者 罗琴



宝鸡民俗博物馆内的儿童斗鸡游戏雕塑

“我们小时候的锻炼方式也不少，比如斗鸡、跑城、打沙包、跳皮筋等。在我印象中，男生最爱玩斗鸡和滚铁环，一群男娃娃分成两队斗鸡，或者推着铁环向前冲刺，比比谁更快。”出生于上世纪70年代的市民周涛，讲起“老宝鸡”的民间趣味游戏兴致勃勃。

“那时物资还不够丰富，玩具也不像现在这么多，但几乎每项游戏，都能起到锻炼身体的效果。”周涛说，他最喜欢的两个游戏就是斗鸡和滚铁环。斗鸡在过去西府孩子们的生活中很常见，随便找块空地就能玩。斗鸡游戏两人或多人均可参加，参与者每人架起一条腿，膝盖前屈，用一只手抓住脚踝，用另一只腿支撑身体，单腿跳跃前进，用前屈的膝盖去冲击对手，脚落地

者为输。在天冷的季节，男孩子们一番跳跃冲击之后，浑身暖洋洋的。斗鸡还能训练参与者的耐力和反应能力，有一定的竞技乐趣，故而很受男孩子喜爱。但斗鸡游戏也有一定的危险性，玩耍时需要注意安全。

“我还喜欢玩滚铁环，手持一根长六七十厘米的细铁棍，把一头折成U字形，用它推着直径约三四十厘米的铁环跑。男生们凑在一起，一声令下，在平地或有坡度的地面上向前冲。滚铁环玩法看似简单，但需掌握好平衡，才能让铁环快速且平稳地滚动。如果谁的铁环倒下了，就意味着淘汰出局。”周涛笑着说，滚铁环考验参与者掌握平衡的能力，无论是直走、拐弯或是越过一个又一个障碍

物，都不能让它倒下，否则就算失败。滚铁环还能锻炼孩子们的体力，因为滚铁环就像骑自行车一样，不能太慢，太慢了铁环难以控制平衡，就会跌倒，需一路小跑不能停，这样孩子也在玩耍中锻炼了身体。

“跳绳已被纳入现在的学生体育考核项目，踢毽子能提高人的身体协调性，斗鸡考验参与者的耐力和躲闪技巧……”渭滨区峪泉小学老师赵小利接受采访时说，这些民间传统体育游戏参与度广，充满乐趣，让孩子在畅玩中锻炼、学习、交友，益处颇多。赵小利认为：“现在，我也常把小时候玩的游戏教给我的孩子和学生，让他们感受其中的益处，让孩子们在游戏中更好地运动和协作，在运动中健康成长。”