

练的是身体 守的是家人 传的是快乐 56岁天津大姐玩转40斤石锁

在河东区阳新里社区,时常能见到56岁的许林霞,手握几十斤重的石锁,神情专注,动作娴熟,抛接之间游刃有余。四年前,许林霞与石锁结缘,从此相伴至今。这段看似偶然的相遇,其实蕴藏着她对家庭二十多年的坚守,以及对健康的朴素追求。



缘起:一场偶然的相遇

近日,记者见到了许林霞,她身着简单的运动服,眼神明亮,说话直爽,“我这辈子没什么惊天动地的事儿,守着家人,遇上石锁,日子过得简单踏实。”

从二十多岁起,许林霞的生活就围绕着家人展开。三姨重病、姨父半身不遂,她主动扛起照料的重担,这一守,就是二十多年。每天天不亮就起床,洗衣、做饭、喂药、擦身,几乎没有睡过一个安稳觉,所有精力都倾注在亲人身上。

因长期操劳与缺乏运动,许林霞的身体亮起红灯:血压飙升至160,胆囊炎、脂肪肝、老寒腿缠身,稍微活动就气喘吁吁。“那时候浑身没劲儿,冬天腿凉得像冰,晒半天太阳都不出汗,状态差极了。”她想锻炼,却被困在家,跑步、健身都不现实,身体状况每况愈下。

四年前的一个午后,趁家人休息,许林霞下楼透气,正巧看见小区里一位大哥在练石锁。沉甸甸的石锁在他手中上下翻飞,灵活自如。她站在一旁看了许久,终于鼓起勇气上前问:“大哥,我能跟着您练吗?我身体不好想锻炼,又出不了远门,这石锁我看着挺合适。”对方爽快地答应了。从那天起,许林霞正式开启了自己的石锁之路,一练就是四年。石锁,也成为她生活中最亲密的伙伴。

坚守:在磨砺中蜕变成长

刚开始练石锁,困难远超想象。20斤重的石锁,对当时身体虚弱的许林霞来说,简直像千斤巨石。“最开始连拿起来都费劲,左手倒右手,连10下都做不到,练一会儿就喘得厉害,心脏像要跳出来,胳膊酸得抬不起来。”她坦言,那段时间无数次想过放弃,但心里始终有个声音:“不能半途而废,再难也要坚持。”抱着这个信念,她每天雷打不动地练

习,刮风下雨从未间断。

坚持半个月后,许林霞的身体发生变化:肺活量明显增加,不再轻易气喘;走路更有力气,不再浑身乏力。她没有停下,继续挑战,石锁重量从20斤增至30斤、40斤。更让她惊喜的是,困扰多年的胆囊炎、脂肪肝、老寒腿也渐渐好转。“以前穿厚棉裤,腿还是凉的,现在练石锁,冬天棉裤都能湿透,腿再也不凉了,终于不再受老寒腿的折磨。”

身体变了,心态也开朗了许多。常年照料家人的压力曾让许林霞时常焦虑,而练习石锁时,她可以抛开一切杂念,全身心投入每一个动作。“练的时候什么都不用想,只想把动作做好、把锁接稳。练完浑身轻松,压力也散了。”

深耕:石锁不是靠蛮力

石锁起源于唐代,最初是军营训练器械,用于增强士兵体力与战斗力。宋代岳家军在江苏练兵时,将石锁作为重要训练项目,石锁功由此流传。历朝考武状元,石锁也是必考项目之一。在多数人印象里,石锁是力量型运动,男性为主,女性参与者寥寥,许林霞却用行动打破了这一固有认知。

许林霞介绍:“石锁在江苏那边传承得好,很多人从小就练,不分男女老少,南方很多女性练石锁,而且练得特别好。很多人以为石锁全靠胳膊使劲,其实不对。所有招式的发力核心在腿上,腿蹬地带动腰腹发力,再由腰腹带动胳膊,胳膊仅控制石锁的方向和转速。只靠胳膊使劲,不仅练不好动作,还容易受伤,协调好腿、腰、胳膊的力量,才能练得灵活自如。”

如今,许林霞已能熟练完成多种高难度花色动作,“飞雀”是她的拿手好戏。她讲解要领:“人体保持垂直,手握锁把,脚蹬地发力,手臂放松,半臂把锁送到头顶垂直位置,再扭身用左手

接住,不能整臂抡动,不然没方向感,很容易接不住。”

有人担心练石锁会受伤,许林霞说:“石锁是死的,人是活的,我的下意识比锁躲得快。刚练时难免有小磕小碰,没接住锁会碰到淤青,但没关系,只要专注、胆大、心细,掌握要领,就没什么危险。”

许林霞练石锁毫无功利心,不为减肥,也不为出名。“我就是想锻炼,能更好照顾家人,同时感受石锁非遗的魅力。”为了有力气完成高难度动作,她每天保证充足营养,不挑食、不节食,作息规律,用最朴素的方式守护着自己的热爱。

传承:想等来更多年轻人

四年的石锁练习,不仅改变了许林霞的身体与心态,更让她成为石锁非遗的传播者。如今,她是天津王串场石锁队伍的一员,这支队伍是天津首个申请石锁非遗的队伍,队员们都与她一样,深爱着这项古老运动。

“队里四五十人,大多是六十开外的大哥,春夏秋冬都坚持练,不管天气冷热,从没间断过。”许林霞说,队伍一直致力于石锁的传承与推广,经常组织练习,还带队参加各类非遗展示活动,让更多人了解石锁。

但许林霞也有些担忧:“现在很少有年轻人加入。年轻人偏爱时尚便捷的运动,对石锁这种古老运动了解甚少、兴趣不高。”

因此,许林霞最大的心愿是希望更多年轻人了解、喜欢石锁,加入练石锁的队伍,让这项古老运动继续传承、焕发新生。她也会尽己所能,向身边人推广石锁这项运动。

谈及未来,许林霞表示:“我会一直练石锁,从简单难度向高难度挑战,提升技艺,让更多人感受到石锁的魅力。”

记者 冯强
图片由受访者提供

精准宣讲+便民服务 守护居民出行安全

近日,和平交警支队贵州路大队民警走进辖区海光寺社区,开展“学雷锋志愿服务月”活动。

活动现场,宣传展台一字排开,交警一边热情招呼过往居民,一边递上宣传资料。桌面上,步行安全、骑行规范、酒驾危害等宣传页,以及《交通安全便民服务手册》《天津交警致社区居民的一封信》整齐摆放。一旁的宣传挂图图文并茂,吸引不少居民驻足观看。

活动中,交警针对不同人群开展“点对点”安全讲解。考虑到老年人反应慢、视力偏弱,日常以步行、骑行为主,交警重点提醒过马路走斑马线、看好红绿灯、不翻越护栏、不随意横穿马路;面对接送孩子的家长,交警着重讲解校园周边出行秩序、儿童安全座椅使用,以及骑乘电动车必须规范佩戴安全头盔等细节;对有车居民,交警现场普及交通违法记分、交通事故快速处理流程,叮嘱大家开车不看手机、不超速超员、不疲劳驾驶。

在普及安全知识的同时,交警还当起“辅导员”,手把手指导居民使用“交管12123”手机App,学会在线处理备案非本人机动车、申领免检标志、查询驾驶证状态、预约考试等事务。

记者 徐燕 通讯员 焦轩 刘希萍

社区会客厅里“传真经” 反诈普法守护银发族

近日,和平区五大道街友谊里社区邻里之家“会客厅”内,一场面向老年群体的金融消保普法宣传活动温馨开展。

“邻里之家”由社区党群服务中心后院闲置空间改造升级而成,五大道街党工委以“空间换服务、空间换资源”的理念,将这里打造成环境雅致、功能多元的“社区公共客厅”。明亮通透的落地窗、舒适温馨的桌椅、共享图书角与咖啡吧台,让这里成为全年龄段居民休闲交流、相聚互动的热门场所。平时,这里是居民闲谈歇脚的温馨港湾,活动当天则变成“金融知识课堂”。

活动现场,金融机构工作人员围坐在居民身边,以“拉家常”的轻松方式,结合真实案例,细致讲解电信诈骗、非法集资的常见套路与防范技巧。

一位大娘现场提问:“前几天有人打电话说我中奖,让我先交税,这该怎么办?”工作人员提醒老人直接挂断、切勿轻信,并现场演示反诈App下载安装流程,指导开启来电预警功能,把专业金融知识转化为通俗易懂的大白话,让老年人听得懂、记得住、用得上。

活动现场还发放了存款安全、征信维护、消费维权等宣传手册,工作人员一对一答疑解惑,用接地气的语言破解金融误区,守护居民“钱袋子”。

社区相关负责人表示,反诈反诈事关群众切身利益,今后将持续开展精准化便民宣传服务,真正做到“居民需要啥,咱们就讲啥”,以暖心服务守护邻里平安。

记者 付殿贵

危急时刻伸援手 警民联动救助老人

近日,红桥区纪春里小区的居民王大爷不慎从床边滑落,因身患疾病瘫坐在地上,老伴儿使尽力气也无法将他搀扶起来,只得向社区求助。网格员陈虹接到电话后立即赶到现场,考虑到王大爷身体状况特殊,贸然搀扶可能造成二次伤害,就联系辖区派出所,请求协同支援。民警抵达后,确认老人意识清醒、无明显外伤,于是大家小心翼翼地将老人平稳抬上床。

临走前,王大爷的老伴儿感激不尽,说:“有你们在,我们住在这儿特别放心,有点儿事一个电话你们就能来。”

记者 张晨 通讯员 李莉