

哈啰出行  
我的共享故事

## 共享铁球 快乐健身

单秋荣/文

当金色的阳光从东方冉冉升起,我和几十个姐妹们已经聚在小区广场上,玩练铁球已经是姐妹们铁打不动的一项健身运动。铁球握在手中,闪闪发光,伴着优雅的音乐,听着那悦耳的响声,心中不由自主地升腾起一股愉悦。

保定铁球,又名健身球,它历史悠久,是河北保定传统的民间工艺品,也是保定人十分喜爱的体育健身活动之一。众所周知:保定府三宗宝,铁球、面酱、春不老,铁球是“保定三宝”之首。保定铁球直径约4~5厘米,球体明光锃亮,球内有球,并装有音板,两个为一副,声音有高低,高音清脆响亮,低音深沉宽厚。初学练球者将双球置于手中,手指拨动使之正转或逆转,发出一高一低的轻柔悦耳的响声,那声音如歌似吟,高低音协调一致,被后人称为“雌雄球”。从宋代开始,我国就有了铁球健身运动。明清时期,保定铁球以其精美的制作工艺和显著的健身功效而深受广大人民的喜爱,这项厚重的铁球文化也传承流行至今。

曾记得我刚刚退休时,一次偶然的机,观看了小区姐妹们精彩的铁球表演,玩练铁球不但给人以美的享受,还可以疏通经络强筋健骨、调和气血,可以防止手麻手抖,预防高血压、半身不遂等慢性疾病。当这些健身知识普及开来时,它像一把万能钥匙顿时打开了我的脑壳,这是个双赢的健身机会,我跃跃欲试,很快加入到铁球健身的行列中。

作为铁球故乡的保定,自从铁球问世以来,人们对铁球的生产、把玩、创新就从未间断过。由于铁球这项运动平缓、柔和、环保、简便易行,深受中老年人的喜爱。这些年来,共享铁球的队伍日益壮大,仅保定市区就成立了30余家铁球健身队伍及表演队伍。看似简单的铁球表演,无不表现着铁球人顽强执着的奉献精神,当那“双球旋转”“多球旋转”“空中抛接”“多人对接”“高塔旋转”等高难度运动技巧映入眼帘时,真是令人惊叹不已。有些表演队或个人曾多次应邀,把具有悠久历史的铁球健身运动传播到全国各地,一些外国朋友也纷纷来投师学艺。为把共享铁球健身运动推广普及遍地开花,使铁球文化深入到每一个社区,每一名群众,铁球人不畏辛苦,冬练三九,夏练三伏,个个练就了一副矫健的身板儿。漫步在广场上、公园里,随处都会看到玩练铁球的人群,只见那一个个穿着统一或白色,或蓝色太极服的大爷大妈们,脸上挂着淡淡的微笑,手中握着锃明瓦亮的铁球,将两球或三球托于手心中,随着优雅的音乐,她们的手指、手掌、手腕的屈伸、展收,前臂也有节奏地收缩和放松,脚步缓缓移动,那优雅的太极舞动人场面就成为了一道独特的风景线。

如今,小区的姐妹们手中的铁球转得更加娴熟自如,叮咚入耳的铁球碰撞声更加柔美动听,每天通过玩练铁球来锻炼和健身,那种快乐不言而喻。

共享,改变生活。你曾体验过什么共享产品?有什么心得?又有什么“与人方便也是与自己方便”的温馨共享经历?本报联合哈啰单车诚邀广大读者、作者踊跃参与,分享那些刻印在记忆中的“共享”故事,畅谈对这一社会风尚和生活方式的体验。

来稿体裁以随笔为佳,也可结合自身经历与个人思考,夹叙夹议。字数2000字以内,要求原创,内容真实,未公开发表过。燕赵都市报“生活范儿”版面将从征文来稿中择优刊登。本次活动设置佳作奖10名,奖金1000元。

征文截至2018年12月31日。

投稿邮箱:

dushibaofukan@sohu.com

请在“邮件主题”处注明“共享改变生活征文”。



## 微日志

## 芝麻

疏泽民/文

走进故乡小山村,一眼便看见一幢三层小楼前的水泥地坪上架起木梯,上面摆放的几只簸箕里,摊晒着黑压压的芝麻。故乡的山地很少有人耕种,是谁,还在这里种植芝麻呢?

还没来得及拉直心头的问号,在门前水井边弯腰提水的侄媳抬起头,一脸兴奋地朝我打招呼,接着扭过头,朝屋里喊:爸,三爷回来了。这个被称为“爸”的人,是我的大哥,听到喊声,忙从屋里迎出来,一脸憨笑着接过我手中的行李,说:回来啦。

是的,回来了,趁着这个假日,我回到故乡——在城市的钢筋水泥丛林中穿行二十多年,日益思念魂牵梦萦的故乡,思念住在大哥家安度晚年的母亲。

走进屋,便闻到一股淡淡的芝麻香。目光搜了一圈,发现堂屋楼梯间一角的簸箕里,黑乎乎的芝麻堆成了小山,不由揣测:这些芝麻,应该是大哥种的了。可是,山村小面积种植的芝麻成不了气候,也值不了几个钱,而山外的商场、超市里,并不缺芝麻制品,芝麻不值钱,大哥还种它干什么?

大嫂笑着说:磨芝麻粉啊。磨芝麻粉?在我的记忆里,芝麻粉是用来填充汤圆馅的。小时候汤圆是个宝,现在生活水平提高了,汤圆只能偶尔吃吃。大哥收获这么多芝麻,磨出来的芝麻粉,该吃到何时呢?

侄媳抿着嘴笑:你到楼上看看就知道了。跟着大哥上了三楼,这里芝麻味儿更浓。顺着大哥指点江山似的手指,我看到三楼大厅里依次摆放着方桌、竹榻、长条桌和石磨。方桌上的两只面盆里,分别盛放着炒熟的芝麻和糯米,竹榻上排满了装满芝麻粉的塑料瓶,条桌上码着塑胶封口的包装盒。一张磨凳鞍马似地弓在地板上,比脸盆还大的两片磨盘叠架在磨凳上,从屋顶木梁上垂下来的绳索拴住磨担,磨盘正下方垫一只簸箕,里面已经落了一圈黑色的芝麻粉,犹如月球上的环形山脉,散发出浓浓的芝麻香味儿。

你们这是?我更加疑惑了。大哥嘿嘿笑着说:用手工磨芝麻粉,从网上销到外地,抢手得很呢。我东瞧瞧,西望望,一脸好奇。大哥一脸自豪地向我介绍生产、加工芝麻的创意。

原来,自从一年前的春天大哥大嫂带着休年假的儿媳,从打工的山东淄博回到故乡照料老母亲,大哥就开垦了几近荒芜的山地,撒了芝麻,又在田里种了几亩糯稻。到了秋天,收了糯稻,割了芝麻,就开始磨芝麻粉。头脑灵活的儿媳在网上开了微店,通过村淘,将芝麻粉快递到客户手中。大哥说,山区生产的芝麻没有环境污染,加上纯手工炒制,手工研磨,不添加任何添加剂,保持了天然风味,口感好,深受城里人喜爱,山东、浙江等地的订单都在排队等着要货呢。我又惊又喜:小山村的农产品登上了互联网,偏僻的故乡有了村淘和快递,故乡的变化,真大啊。

大哥就地取材,冲了一杯芝麻糊,让我尝尝。袅袅热汽中,裹挟着芝麻的清香,令人口舌生津,轻啜一口,粉糯甘甜,齿颊留香,要不是即将吃午饭,我恨不得再喝一杯。

丰盛的农家菜端上桌,我们边吃边聊。聊起城市生活的便利与压力,聊起乡村农耕的清静与自由,聊起芝麻粉的生产工艺。大嫂说,收割的芝麻脱粒除杂晒干后,放到柴锅里炒,糯米也要炒熟,将炒熟的芝麻和糯米按一定比例混合磨成粉,每天早晨冲一杯,护发养颜又养胃,比喝牛奶好多了。侄儿媳打开两段手机视频,一段是炒芝麻,大嫂手中的炒刷在铁锅里来回翻动,受热的芝麻发出细微的哗刺声;一段是磨粉,大汗淋漓的大哥双手握住磨担,跨步一前一后地推拉磨杆,磨盘旋转呼呼作响,大嫂则坐在一旁,一把一把地往磨眼里添料。看完视频,我说你们这样手工劳动太辛苦了,不如送到加工厂加工。大哥举起酒杯,与我的酒杯碰了碰,酡红着脸说:没什么,早习惯了,也是锻炼身体;再说,人家要的就是手工磨出来的风味呢。

我为大哥高兴,为故乡高兴,为故乡的芝麻粉插上“互联网+”的翅膀高兴,不由与大哥多喝了几杯,大哥的脸红扑扑的,我的脸热乎乎的。母亲坐在木椅上,拄着拐杖看着我们,脸上也是乐呵呵的。芝麻香,芝麻甜,芝麻开花节节高……遥远的童谣,在耳边回响。我的眼前,有芝麻粉在飞翔,飞出山村,飞向远方……



## 有聊

## 飞雪有约

马亚伟/文



全国天气预报图上,美丽精巧的雪花已经点缀了祖国的多处山河。可是,我所在的地方竟然还未曾见到雪的踪迹。

“北国风光,千里冰封,万里雪飘。”雪是属于北方的。那天的天气预报,透露了一点雪要北上的消息。我暗自欣喜,一年一度,飞雪有约,这是季节的规律,也是大自然赐予北国冬天的福祉。我密切关注着飞雪的行踪,希望她可以“坐地日行八万里,巡天遥看一千河。”希望在某一个夜晚,或者某一个午后,雪真的能够飞过来,悄然降落人间,来赴这个最重要的北国之约。

早晨醒来,看到手机上有人在晒雪景。我一跃而起,披了件衣服就跑到窗前。真的是下雪了,可是这雪小得实在太可怜了。老舍先生在文章中写到过,最妙的是下点小雪,不过我所在的壮阔北方,下点小雪真的不够妙。薄薄的一层雪,刚刚能够把路面染白,树枝上、房屋上根本挂不住雪。一向慷慨的大自然,怎会如此吝啬起来?这种纤弱的细雪,真的不是北方的风格,没有“燕山雪花大如席”的豪壮和浑厚,怎担得起“北方的雪”的称号?

转念一想,也许这是季节老人与我们玩的一个游戏呢!下点小雪,只是派一个信使来传递消息,顺便观察一下人们的反应。这薄薄的小雪,仅仅是一个引子。所谓“抛砖引玉”,说不定过几天雪的大部队就会乘着朔风而来,带来铺天盖地的大雪,挡都挡不住。到时候,山舞银蛇,原驰蜡象,多么壮观,多么豪迈!

这样想着,我走进了小雪营造的世界。岁岁年年,飞雪有约。这美丽精巧的雪,的确是我熟悉的模样,莹润,洁白。只是,大雪是一片一片飘落的,而这小雪,就像小白花一样,是一朵一朵飘落的。我伸出手,想要握一朵雪花在手心,可它太羞涩,顷刻间就不见了,只留下凉凉的踪迹,让我深深怀想。路面上,薄雪轻覆,把长长短短的路描摹成长长短短的诗句,因为雪的诗意参与,平日里普通的路似乎也有了平平仄仄的旋律。小雪越来越小,渐渐若有若无,如果不仔细看,空中几乎看不到雪在飘。树木上,只见白纱微微笼罩,隐约可见雪来过,踪迹浅浅,像一个飘忽的梦。小雪是不会久留的,很快她就会挥一挥衣袖,作别北国的天地。但就是这样的惊鸿一瞥,足够让人欣喜了,值得我们细细品味冬天的气息。小雪如诗,有着轻快的旋律和柔和的韵脚。这小雪,分明就是一首冬天的小令,短小,轻盈,飘逸,却让人回味无穷。

北风吹雁,飞雪有约。薄雪踏着轻盈的步子来造访,带给我无限遐想。不久后,一场大雪是不是会从天而降?等待大雪莅临,等世界变成一个冰雕玉琢的世界。到那时,我们踩着厚厚的积雪,踏雪而行,在雪地上踩出一行行抒情诗。到那时,大地上的麦子盖了厚厚的棉被,暖得睡梦酣甜。到那时,大雪压枝,到处都是雪落的“簌簌”声,那种沉甸甸的声响,是属于冬天的厚重和深沉。

今夜,我的梦里一定会有雪花飘落……