

石担石锁曾是风靡济南大街小巷的运动，上世纪六七十年代的人们将其视为修身、自强、娱乐的项目。如今的石锁项目，渐渐淡出人们的生活，作为石担石锁传承人的赵存禄先生，向我们讲述了石担石锁的故事。

石担石锁身上舞，可是硬功夫

口述人：赵存禄，济南“双石王”赵百顺之子，传统石担石锁健身协会创办人 采访整理：本报记者 唐园园

父亲曾获全国
石锁项目亚军

我们家世代都练习石担石锁，上世纪三四十年代，我的父亲赵百顺就跟随我爷爷赵贵堂在大观园卖艺。卖艺期间，父亲和爷爷在原有招式的基础上，又吸收刘中山、佟顺禄等老一辈艺人飞叉、中幡、大刀等招式，自创左右插件、托塔、过桥插指等招式。上世纪五十年代初期，父亲在济南已经小有名气，尤其是石担技艺在济南独树一帜，被称为济南的“双石王”。

1953年9月，我父亲代表山东省参加在上海举办的“华东七省民族传统运动会”，获得由中华体育总会颁发的“优秀表演奖”；同年11月，代表华东地区参加了在天津举办的“全国民族形式体育运动大会”（第一届全国少数民族传统项目运动会）并获得石锁项目第二名。

上世纪五十年代至七十年代，在我父亲的影响下，济南习练石担、石锁的人非常多，可以说是道风景线，大街小巷都有。活动地点多在当时的东大关明湖汇泉寺、东门护城河，南门朝山街、南圩子外，西关永长街、南大寺、北大寺，北关北园一带等。济南消防队等地的石担、石锁技艺爱好者经常邀请我父亲前去指导、教授。

1994年，已经76岁高龄的父亲在山东电视台表演；同年10月，中央电视台录制了父亲石担石锁的技艺。他一直练到80岁还在坚持，令我很是佩服。我们家曾经从北园菜市庄搬到大明湖汇泉寺一带，后又搬到老东门苗家巷，我父亲走到哪儿练到哪儿，强身健体，增加力量。

师傅口口相教

招式不断演变

我从小就看着父亲练习石担石锁，十来岁的时候自己开始拿着轻一点的石担石锁练习。石担，济南人俗称“砘谷轮子”，为两块等重石轮，中间穿孔固定在优质的齐眉棍两端，石担重量可任意确定。石锁形状与古铜锁相似，有簧有壳，但无投匙之孔，也称石锁子，形状以长方形、元宝形为主，以青石做成，小的十几斤，大的至百十斤不等。

石担石锁和许多其他运动一样，都是由师傅口口相教，不是照本宣



赵存禄老人
展示石担招式。
本报记者
唐园园 摄

科，所以在流传中许多招式都丢失了，但民间也自创了许多招式。

石担有举和舞两种练习方法，重量大的供举用，小的供演示花样用。拳法有单手举或双手的抓举、推举、挺举、撞举等；舞法有扯旗、腰花、肩花、单背件、双背件、头花、颈花、风摆荷叶、砸肘抽裆、左右插件、回头望月等几十个动作。现今举重比赛的杠铃，就是根据石担演变而来。

石锁是一种专供练习手臂的功效，可以使双手腕及臀部增加抓握和甩举旋转的功力，并可练习拳、肘、指的力量。练习时以两手交替互换练习、两人对练等为主。练法有拳接、肘接、指接、过顶、掌托、拨浪鼓、捅螃蟹、翻麻雀、苏秦背剑等花色动作，可以两人、多人对练。

石担石锁看起来很简单，实际上是硬功夫，适合在土地或沙地上进行活动。早些年间，街头巷尾经常看见人们用石担、石锁锻炼身体，现在由于开发建设原因，专门练习石担石锁的人很少见了。

常年坚持练习

糖尿病都好了

现在生活节奏快、生活压力大，坚持健身的年轻人越来越少，其实，石担石锁就是一种很好的健身方式，

这个我深有体会。

我还没退休的时候，是做长途运输工作，每天工作时间长、工作劳累，加之饮食不规律、缺乏运动等原因，我一度得过糖尿病。这之后，我才对锻炼开始重视，每天抽空练习石担石锁。现在，我的血糖一直保持在较低水平，我今年65岁了，还经常有人夸我身体壮。

在我练习的时候，经常会有年轻人在旁边看热闹，他们只讨论石担石锁重不重，但我一直告诉他们，力量大的不一定能玩这个，有的人能举起一两百斤的石担，但是玩不了，因为这个运动需要力量和技巧。

也正是因为有技巧在里面，所以这个运动做起来更有趣。我有个30多岁的学生，平时缺乏锻炼，加上烟酒不离，之前体检的时候查出不少问题。那之后，他花了2000元办了健身卡，但坚持没几天就不练了。用他的话说，健身房太枯燥，还是石担石锁练起来有意思。

一般练习的时候，开始先用沙袋，大家互相扔，这些沙袋轻的十多斤，重的二十斤。练习一段时间之后，再用石锁练习力量，每次都能吸引很多人来观看。我还记得国庆节期间，我到北园的边庄表演，在舞台上，我单手举起五六十斤重的石担，从左肩绕转背转到右肩的那一刻，引得叫好

声一片，那时候我觉得特别高兴。

刚申请上非遗
希望传承下去

为了不让这个传统的健身项目在我这里中断，我在2007年创办了“赵存禄传统石担石锁健身协会”，收了一些爱好石担石锁运动的学生，他们多在四五十岁，小的二三十岁。对学生我没有太多要求，一是要求人品好，二是要对这项运动上心。其实，这个运动并不难，只要用心都能学好。

今年，石担石锁被评为济南市非物质文化遗产，现在正申请省级非物质文化遗产。最早，石担石锁曾是古代习武者必备的武术功力训练器械，相传起源于唐代。古人考武状元，讲究“弓、刀、石、马、步、箭”，其中的“石”就是石担、石锁，武术、中国式摔跤也用其做基本功练习之用。后来流传至民间，才逐渐演变成一种集力量、技巧、健身于一体的传统竞技项目。

目前，在历下区非遗园内，有石担石锁的练习场地，其中挂有石担、石锁的介绍，还有我老父亲留下的石担，最重的达到120斤。其实，石担、石锁练习简单，不受时间和人数的限制，在练习时既锻炼了身体，也满足了修身、自强、娱乐的需求，希望能有更多的人关注、参与到这个运动中。

齐鲁晚报

分类广告 电话：0531- 85196204 85196183 85196234

地址：济南市泺源大街2号大众传媒大厦东门

招

生

培

训

订版电话：(0531) 85196234 85196204 85196183

家教

◆sat托福58055429
◆中考各科签约88017660
◆绝招英数13953169204

实验名师

一对一、小班，全科辅导，在职名师
联袂，确保提高。15098793866

初三高三考中后再交费

测评后定目标，变被动
为主动学习86600505

大学专、本科成人教育

帮您快速取得毕业证 许老师
15318506066 15318223112

培训考证、选公办学校

资格证、操作证、(高级、技师报名开始！
专业：电工、叉车工、数控、焊工等专业。
电话：88997786 (团体优惠)

实验名师自办

一对一、小班，资深一线教师。
各科辅导 15098799169

成人专科本科研究生

教育部注册 高通过率
最快一年拿证
0531-88365587
15954910487(手机/微信)

装饰装修

进行中

◆本价精装 18765882098

友情提示：请交易双方妥善查验对方相关手续
和有效证件，本刊信息不作为承担法律责任
和依据。家居、装饰信息需谨慎，仅供参考。

•省钱•省心•省力•省事

电话：85196204 85196183 85196234

超节能电采暖

洗浴、制冷一体机 电采暖炉 土暖改电暖
舒心暖心 热线：15624386766

新能源全自动
家用供热锅炉

适应别墅、公办室、托儿所，上门安装 免费保修三年
供热面积100-800平，运行成本低。

电话：88663655 15692373636