



一个是‘80后’的健美冠军,以力与美表达对生活的热爱和执著;一个是年近花甲的民间花鼓艺人,以柔婉的唱腔讲述世事变迁。他们都是平凡人,用自己的方式传播瑞安的软实力。

展现力与美,香港喜夺冠 瑞安肌肉男 分享健美梦

■实习生 林翔翔

宽松的黑色运动服掩藏不住手臂、胸前隆起的一块块肌肉,一件灰色运动短裤,一双运动鞋,一顶棒球帽,眼前坐着的便是刚刚在香港夺冠回到瑞安的健美爱好者赵章雷。8月3日,他夺得香港健美及运动体适能邀请赛古典组冠军和最佳造型奖。

练健美是执著的梦想

赵章雷出生于1984年。他笑称,小时候比较瘦小,上学都坐前几排,经常被个子大的同学欺负,那时候他就希望自己能够强壮。

2008年儿子出生,赵章雷才真正开始练健美,至今才6年时间。“我希望成为儿子的骄傲,当他长大后,看到家里我的奖杯奖牌,能够以我为荣。”

准备了3年左右,2012年他代表温州参加浙江省健美锦标赛,取得70公斤级第二名。

得奖的瞬间是开心的,备赛过程却枯燥乏味。赵章雷说,平时他要控制好自己的身材线条,但还要为每项比赛更加刻苦更加花时间“雕刻”自己。每逢参加比赛,不管赛事级别如何,他都要准备3到6个月。这段时间除了饮食的控制更严格外,训练的强度也加大很多。每天早上5时多,他带着准备好的一日4餐来到健身房,开始一天的训练,直到晚上才回家,雷打不动。

赵章雷办了一家小工厂,健美作

为业余爱好,占据了他大量时间,而支持他坚持下去的是他心中的梦想。“也许比别人再狠一点点,我就成功了。”赵章雷说,在还没出成绩时,家人曾劝他不要太疯狂。但他觉得,锻炼是最幸福的事。性格执著的他认为,想做的事情就一定要认真去做,自己不会比任何人差。

他的努力慢慢见效,在香港比赛之前,他还获得过全国健美锦标赛新人组70公斤级第二名、温州健美锦标赛全场总冠军和80公斤级冠军等。

“香港健美及运动体适能邀请赛”是个啥水平?比完后赵章雷有了数:“从规模和水平来看,比省赛要高点。”

家人见证他一次次获奖后也慢慢肯定了他。这次香港夺冠回到家,对他获奖已习以为常的儿子尚在暑期班学习。晚上儿子回家看到两个奖牌,对他说:“爸爸,你拿了冠军,得了两个奖牌,太棒了。”听到儿子的夸奖,赵章雷的自豪感油然而生,“有儿子的肯定,我会更加努力。”

不断学习交流才能进步

屡获奖的他有什么独特的健美秘诀呢?

“每次赛后都感觉自己还是很弱,尚有很大的提升空间。不闭门造车,善于学习交流,是我不断进步的秘诀。”赵章雷说。

他想方设法联系了多位健美名将,在微博上与他们交流,参加健美训

练班。他还经常去各地看健美比赛,结识名将,交流健美心得。如何向他们请教呢?要知道那些名将授课可要收学费的。对此,赵章雷自有一套:“在拜访前辈们时,不能毫无储备一味请教,应该把自己好的状态拿出来。比如你的大腿练得好,可能就会有人问如何练的,你就要告诉他们你的方法,然后再请教他们,相互交流分享,才能有收获。”

在与名将们交流过程中,赵章雷也渐渐找到了适合自己的健美路线:古典健美。与传统的“越大越好”的审美不同,古典健美强调美感与匀称。在赵章雷看来,这是他的优势所在,更讲求“静与美的结合”。

在通往健美梦想的路上,赵章雷说他是一名幸运者,许多人给过他帮助,其中影响他较深的是上海名将王华。“我脸皮很厚,只要有不明白不确定的,不管在别人眼里是否是无知,都会问清楚。”赵章雷笑道,一次,赛前两星期,想吃花生的他请教王华能否适量吃些。练健美的人都知道,要尽量少吃带油食品,更何况赛前,这弄得王华哭笑不得。

“我的目标是全国锦标赛冠军!”赵章雷说。就让我们期待这位瑞安小伙子圆梦的那天吧。



左手锣右手鼓,久违旋律唱起来 花鼓女艺人 想找接班人

■记者 庄颖昶 特约记者 方孔德

“春日春山春水流,春田春草放春牛,春花开在春园里,春鸟飞歌春树头……”日前,马屿镇岳一村民间艺人虞玉妹拿出许久没用的花鼓和提锣,唱起了陌生而熟悉的花鼓,她想收几名学徒,让这项优秀的非遗艺术传承下去。



到山区表演报酬是番薯丝

虞玉妹今年58岁,8岁起随母学习祖传的花鼓技艺。

没过多久,因家境所迫,父亲带着虞玉妹在飞云江南门渡船上表演。当年,飞云江南门轮渡是浙闽交通要津,往来的人极多。每每精彩一段唱完后,乘客每人一分二文地给虞玉妹报酬,有称赞虞玉妹唱得好的就多给。

让虞玉妹记忆犹新的是9岁那年去湖岭湖屿桥表演。当地村民见虞玉妹这么小一个女孩子,都怀疑她是否能唱花鼓。有两位村民便说:“这女孩如能唱得好听,我们每人愿出一担番薯丝作为报酬。”

当时正值上世纪60年代,粮食紧缺,虞玉妹家中正等着粮食呢。她把从

母亲徐银鸿那里学来的最拿手的温州花鼓多个精彩段子,认认真真地唱了一遍,得到大家的称赞。当天,父亲挑回了二担番薯丝,还有其他山区农产品,一家子整整吃了半个月,高兴地不得了。

虞玉妹花鼓越唱越好,曲目多了,粉丝也多了起来,不管是这家结婚,那家盖房,还是村中禁鸭(由村方出资请艺人唱花鼓,宣传在田地中禁止鸭子下稻田,防止鸭子吃稻谷)和会市等活动,虞玉妹的温州花鼓就响在那里。

虞玉妹说,20多岁时,她多是为新人“唱洞房”,“从新郎亲友到新娘亲友,不论是人或事物,都可以用温州花鼓的词表述出来。”

温州花鼓曾有一段红色往事

温州花鼓还和瑞安的革命斗争有一段渊源呢。

据瑞安市妇运史记载:1942年,中共瑞安县委派谢冬梅为交通员。她以唱花鼓作掩护,秘密往来于县委和各區之间,传信息,送文件,探情报。她涉水过溪、翻山越岭,瑞安的城镇、深山、冷畚都有过她的足迹。

过去,温州花鼓在温州非常流行,艺人不但在街坊游唱,而且经常在固定场所演唱。虞玉妹说,上世纪70年

代是温州花鼓高峰期,当年她所认识和听说的花鼓艺人有200多人,大都是由祖辈口头传授,世代相传。上世纪70年代后期,温州花鼓渐渐淡出民间。

“唱得真好,让我想起了过去听花鼓的日子。”60多岁的岳一村村民吴爱弟听着久违的温州花鼓,连连感慨,她已经30多年没有听到这么好的花鼓了。她说,过去农村夏天大家乘凉无事,会凑些钱叫打花鼓的唱几段取乐,也是当年娱乐方式之一。

温州花鼓唱腔温柔语言质朴

温州花鼓,一般由一个女子演唱。演唱时,演唱者坐在椅子上,右手击鼓,左手提小锣,扶鼓击锣,一面唱词曲,一面以锣鼓伴奏,内容大多为群众熟悉的民间传说故事。

虞玉妹用的花鼓,已用了三代,其造型与腰鼓相似,但比腰鼓小。花鼓长约20厘米,两头直径约8厘米,用木头和牛皮等材料制成。鼓槌柄长约15厘米,用藤条制成,一头是红布条扎成槌子,即“花鼓槌”,富有弹性。打击时,能发出一种轻柔悦耳的咚咚声。

虞玉妹告诉记者,花鼓唱本往往以一折或一段故事出现,唱段都为故事的最精彩部分,一般不唱完整的故事,演唱时摹声绘色,注重细节的交代,唱词常用多重比喻来说明一个道理,道白一般只用于人物对话。唱腔柔似涓涓流水,词格以七言为主,词文语言通俗,质朴自然。

虞玉妹说,温州花鼓是温州地区群众长期生产生活实践的结晶,也是研究民间说唱艺术与浙南风俗习惯的重要依据。她非常希望年轻一辈能学习花鼓,不让这门技艺断档。