

与其他锻炼方式相比,广场舞门槛低、花样多、娱乐性强、可交流、易传播……这让广场舞逐渐拥有了跨越年龄、性别的队伍——

# 广场上“舞”出健康和快乐

经济日报·中国经济网记者 张雪 实习生 曹路遥

## 百姓生活

Life

阡陌人家,经济聊吧

家乡味道

### 古法古味石头饼

高倩

很赞成《舌尖上的中国》总导演陈晓卿的一句话:对大多数中国人来说,回归故乡最便捷的通道就是食物。

前些日子,父母亲来北京,在火车站接站时,人潮涌动中远远看见父亲一手拎着一大包石头饼,一手挥舞着过来,“这是早上找人刚做的,专门拿给你们吃”。尽管我说过很多次不用带,但父母亲每次来,总要带上一大包不同口味的石头饼,生怕我在北京吃不到。关于家乡的记忆也随着这小小的饼子扑面而来。

石头饼在笔者家乡晋南以及晋中、陕南一带非常流行。石头饼得名并非因为外形像石头,而是因为它的做法是将面饼放在石头上烤制而成。几时在姑姑家见识过她现场制作石头饼的场景,笔者至今记忆犹新。姑姑很利索地拿出一个大鏊子,撒上层油,石头上抹好油,均匀铺在鏊子上,再把团好的面饼放在石头上来回翻烤。不一会儿,一个个外形坑坑洼洼、散发着香气的石头饼就出炉了,薄而松软,表面微焦,咬起来酥脆咸香,古法烘焙食品特有的那种拙朴外形和谷物原香令人难忘。

石头饼的这种石烹法历史非常悠久,在饮食界几乎可以笑傲群雄了。据《古史考》记载:“神农叫时民食谷,释米加烧石上而食之。”相传神农带领部落人学会了种植谷物,为了能够食用谷物,想出了石上烤谷的办法,把谷物放到加热的石头上弄熟。不得不说这真的是先人的智慧,因为石头受热比较均匀,比较容易控制火候。因此,石头饼也被戏称为“最早的铁板烧”。

到了唐代它又叫作“石鏊饼”。明清两朝时则叫“天然饼”,清朝时有了“万德昌”“三和堂”等三晋作坊经营石头饼,也推动了石头饼在大江南北流传。清代学者袁枚在他的《随园食单》中记载,有一次他尝了北方的石头饼后大为赞赏,称之为“天然饼”。

现如今,石头饼成为一些劳动能手走向市场、发家致富的经营项目。不少人正是凭借这门手艺把小日子过得蒸蒸日上。随着网购逐渐普及,也有商家把石头饼这种传统风味搬到网上,借助互联网开拓了新市场。笔者看到,在淘宝网上一家老字号的石头饼单月销量甚至达到1000多件,石头饼这种传统风味借助互联网技术为更多人所熟悉。

不同于一般以口感给人深刻印象的地方小吃,石头饼的独特之处在于其厚重历史感。就像贾平凹《丑石》中那块其貌不扬的石头,却是见证过人类历史的陨石。想想在走过了饮食的石烹时代、陶烹时代、铁烹时代,直至如今的智能化烹饪时代,现在又能回头品尝石烹时代的化石级食物,也是别有一番滋味。



如今,美味的石头饼成为一些劳动能手走向市场、发家致富的经营项目。一个个外形坑坑洼洼、散发着香气的石头饼,薄而松软,表面微焦,咬起来酥脆咸香,令人难忘。 徐晋媛

《百姓生活》主编 许跃芝

责任编辑 梁剑箫

美术编辑 夏一 高妍 吴迪

邮箱 jjrbxsh@163.com

时尚生活

在刚刚闭幕的天津全运会上,广场舞首次被列入竞赛项目。如此高调地“登堂入室”,让这种一直活跃在广场空地、公园一角的民间运动,找到了被正式承认的自豪感。

广场舞,简单的舞步搭配魔性的音乐,让大妈们从北国跳到南粤,从城市跳到乡村,甚至从国内跳到海外,生生跳成了一种现象、一种文化。

在小小一方广场上,常常交汇着几股力量,交谊舞、太极拳、暴走团……它们各有拥趸,但都无法撼动如今广场舞的地位。

有人说,年轻人的二次元,中老年人的广场舞。谁能说得清,广场舞究竟有何谜之魅力,让大妈们放下手中的家务、怀抱里的孙子,不追电视剧、不打麻将牌,每天准时奔赴舞林之约。

#### 广场流行水兵舞

每天早晨7点多,59岁的戈芳忙完家务,赶紧换好衣服,化妆、盘头,8点一到,她准时赶到北京陶然亭公园北门,那里是她的舞台,她的场。

8点半,音乐准时响起。公园北门的这片空地,每天少则聚集四五十人,多则二三百人,听到音乐,三两成双,舞步有力,动作舒展,欢快之中带着异域风情。

“这叫水兵舞。”戈芳说,水兵舞原本是外国水兵们在军舰上跳的一种以娱乐休闲为目的的舞蹈,水兵舞融合民族舞元素,本土化改良后,成了广场舞江湖中重要的一个门派。如今,这一门派名号早已在全国各地叫响。戈芳说,要论水兵舞在中国的发源地,那就是咱陶然亭公园北门。

“水兵舞跳起来没有交谊舞难,但比一般的广场舞复杂。”2013年,戈芳到陶然亭公园遛弯儿,偶然看到几个人在跳水兵舞,瞬间被吸引驻足,“欢快、潇洒、有力量,与别的广场舞不同”。没有舞蹈基础的戈芳陷了进去,从不会到会,从会到痴迷。最初的几个老师走了,戈芳留下了,她成了领头人。

水兵舞除了舞步有特点,装扮也讲究。头戴军帽,身着改良军服,脚踩皮靴,在这些标志性元素包装下,水兵舞跳起来格外打眼。围观群众中跃跃欲试的人多了。

“心里想跳,但确实不好意思。”别看58岁的丁全忠现在跳起水兵舞潇洒自如,可他最开始跳时却满是尴尬。“放不开,舞伴都想踹我。”慢慢克服心理上的胆怯害羞,丁全忠在舞蹈中找到了自信



交谊舞也有广泛的群众基础。

和快乐。

戈芳说,从2013年开始,她们参加全国广场舞比赛,连续三届获得冠军。水兵舞的知名度逐渐提高。如今,她的队伍以55岁以上中老年人为主,最大的75岁。“现在还有新人加入,我们每周二四六搞教学。”戈芳说,参加比赛,每个动作、每个眼神都必须到位,平时的活动就少了很多讲究,因为要照顾更多人的参与热情。

李亚男今年67岁,退休后随儿子来到北京居住,水兵舞现在是她每天的必修课。结束一支舞曲,李亚男面色红润。“出来跳舞,一为锻炼身体,二为聊天解闷。”李亚男画着淡妆,激情在欢快舞步间流淌。

戈芳说,由广场舞发展而来的友谊延伸到了舞蹈以外的世界。舞友们一起过生日、一起旅游,有的单身男女甚至结成伴侣,找到了晚年的幸福生活。

#### 广场舞走红全国

66岁的刘秀兰,广场舞龄12年。她跳的是健身操,也是广场舞的一个重要分支,因为动作简单重复、易学易会而广受欢迎。

刘秀兰从小爱好文艺。2002年,她先是加入了北京景山公园的一个民间合唱团,2005年,团里一位70多岁的老先生从深圳回北京,把从那里学到的十几套健身操带到了他们中间。“那时还不叫广场舞,我看着这舞挺新鲜、有意思,还锻炼身体。”越跳越上瘾的刘秀兰后来放弃了唱歌这个主业,专门跳起健身操。2008年,北京奥运会前夕,刘秀兰在自己家的社区里牵头成立了健身操队。

广场舞究竟源起何时何地,现在没有统一的说法。有人把它追溯到1942年延安文艺座谈会后陕北的新秧歌运动,还有人说它是从东北地区或是南方沿海地区兴起的。没有争议的共识是,在全国掀起的创建文明城市活动,以及北京奥运会的全民健身活动,为广场舞的传播提供了土壤。还有一点,网络在中老年群体的流行,一批广场舞爱好者将视频上传至各大网站,也为广场舞的蹿红提供了帮助。刘秀兰说,她现在都是跟着网络学舞步、找舞曲。

天、地、人,让很多颇具特色的广场舞从地方走向了全国。比如,由一位退休老同志开办的“佳木斯快乐舞步健身操”就由佳木斯向周边及外省扩展,如今全国皆知。

跳的人多了,事儿也来了。刘秀兰说,在他们活动的社区文化广场,最好的位置曾经聚集了四五支广场舞队,大家都想争取更有优势的地盘,彼此之间的竞争也就开始了,比拼的方式有看谁的音乐声音大。这就引发周边居民对广场舞扰民的强烈反应。除此之外,广场舞和其他锻炼方式之间的关系也很微妙。“有时我们人多了,在场地里走圈的人就会提意见。”

“一支队伍最好听一个人指挥,主意多了就会有分歧。”刘秀兰说,她见过很多广场舞团内部闹不合,有的人因此出走单拉一队。

#### 追求身心双重健康

夜幕刚刚降临,北京市丰台区角门东一家百货公司前的广场上开始热闹起来,音乐一响,广场舞的队伍开始行进。在队伍中,徐学文的身影很是惹眼,他是为数不多的广场舞大爷。

徐学文今年62岁,跳广场舞已两年有余,此时的他随着音乐扭动腰肢,翻转手腕,动作熟练、有模有样。“开始的时候总不好意思,但两个小时跳下来出一身汗,身体确实舒服,反正是锻炼身体,谁说只有女性能跳。”徐学文说自己没什么舞蹈基础,有太多章法的舞蹈学不下来,简单的广场舞入门快,能满足锻炼的目的。过去,一提广场舞,似乎就是中老年

女性的专利。这两年,广场舞的参与人群出现扩大化的趋势,不仅有越来越多的男性加入其中,年轻人也开始对广场舞感兴趣。

家住云南大理市的赵婷今年28岁,她婆婆是一名广场舞爱好者,一到晚上,婆婆就会带着小孙子去跳舞。陪着去了几次后,赵婷发现婆婆所在的广场舞团跳的大多是当地少数民族舞蹈,动作很难统一,但能让大多数人一起跳的舞蹈,动作又过于单调。赵婷想起自己在网上看过很多新颖又便于集体跳的舞蹈,就先自己学,学会了再教给广场舞团其他人。

在赵婷的带动下,很多年轻人也加入了进来。“以前下班回来没事就上网、玩手机,真正陪伴爸妈的时间很少,现在和他们一起跳广场舞,既锻炼身体,还增加了和他们相处的时间。”队伍里另一名称年轻人杨静说。

追求身心的双重健康,是广场舞参与者最基本的两个诉求。每天两三个小时的全情投入,放飞自我,让人身体放松;和同伴相聚,嬉笑吐槽,让人心灵愉悦。与其他锻炼方式相比,广场舞门槛低、花样多、娱乐性强、可交流、易传播。所有这些,让广场舞逐渐拥有了跨越年龄、性别的粉丝群。

当然,伴随广场舞的不只有单方面的赞美声,质疑声、争论声也不少。广场舞扰民,广场舞抢地盘等新闻屡见不鲜,甚至发生冲突。今年6月份,一段广场舞老人和篮球少年因争夺场地发生矛盾的视频在网上持续发酵。

戈芳不愿意回应这样的新闻,她希望大家多看到广场舞的积极意义,她更希望有更多与居民区保持距离、又方便她们活动的健身场地出现。

好消息,老百姓的呼声已经引起了相关方面的重视。根据《体育发展“十三五”规划》,“十三五”期间,我国将逐步建成三级群众健身场地设施网络,推进建设城市社区15分钟健身圈,努力实现到2020年人均体育场地面积达到1.8平方米的目标。

戈芳期待着,有更多人参与广场舞、爱上广场舞,收获健康和快乐。

## 踏准节拍 方能持久

瞿长福

步变小作坊为大厂房,乃至一步领先,步步领先,最终成为乡镇企业的标志性人物。及至他们小有名气,许多同辈人才从“究竟该不该干”的观望中走出来,但为时已晚,多数人没几年就被淘汰出局。

与这些“爷爷级”企业家对政策把握到位不同,比他们稍晚一些的“父辈级”企业家则是对市场判断地敏锐与准确。如今,无人不知的李书福、蒋锡培、俞敏洪等,瞅准的都是市场空白点,他们就像一根小小的楔子挤进市场,起步之初除了经受创业本身之难,还要承受许多外界白眼与嘲弄。但是,谁叫他们所做的就是市场所需要的呢,跟着市场的节拍起舞,想不成功也难。

但是,并非所有的生意人都能像他们这样幸运,更多的生意人或在起步之时跌倒,或在半道沉没,或者一辈子都只小打小闹,虽然其中有些人乐意的就是“小富即安”,但多数还是求之不可

得。为什么是这样?一个重要机理,就是踏错了节拍,甚至走错了方向。在鼓励草根创业的时候想等等看,却在环境保护不断增强的时候抱着“五小”“十五小”企业的日子不思进取转型,像这种沉迷于“走老路”的“生意经”,倒了也罢。正如今天的一些老股民,很少有不流辛酸泪的,说起来也是节奏没有踩准。可惜没有后悔药。

这么说来,踏准节拍,踩到节点似乎有点神奇。其实,对任何人来说,无论成功与否,这都是一件难事,只不过对成功者来说,经验与教训都更多一些,但绝对不神秘,也没那么神奇。有人总结,踏准节拍,无外乎就是宏观看大势。大势是什么,对企业而言主要就是市场变化方向、技术发展前景与政策目标指向。顺应这些变化,就可以埋头拉车,就可能成为“站在风口上的那只猪”,从当年的吴仁宝到今天的刘强东,概莫能外。

踏准节拍的另一要诀,是操作看节点。节点是啥,就是趋势性变化中的那个行动关口。所谓静如处子、动若脱兔,该慢时坚决要慢,该动时要雷厉风行,当机立断,时机节点很重要。一些企业家说自己最多只超前半步,只领先一点点,说的就是节拍节奏。领先太多,市场、意识都还没到那个度,未至而至,此谓太过,只能枪打出头鸟,好心付诸流水;出来晚了,风景别人早看过了,至而不至,此谓不及,只能嚼别人剩下的馍。

当然,话是这么说,实践中却很少有人能步步都踩到点子上,即便是那些功成名就的风云人物、百年老店,也无一不是从失败中闯出来的,有的甚至是靠失败累积而来的。这就需要学习、历练和磨炼,谓之百炼成钢。尽管生活中没有谁可以保证自己长盛不衰,但追求发展的恒久之道,却是不变的道理。所谓志当存高远,踏准节拍,才是发展王道。

茶余饭后