

常礼峰：人生就是一场马拉松

□本报记者 牛超文 李英平图

提起马拉松，很多人都会讲出非迪皮茨奔向雅典传达胜利战报的故事，但是很少有人真正了解这项运动。在不少市民的印象里，马拉松比赛似乎是一个离普通人很远的运动，它代表着专业、煎熬、困难重重，但常礼峰却用行动证明了马拉松就存在于我们的身边。

年过半百爱上马拉松

常礼峰今年53岁，在建行平顶山分行工作，家住市建设路中段，是名马拉松爱好者。

精瘦的身材，短短的头发，说起话来慢声细语，但走起路来铿锵有力，这是常礼峰给记者的第一印象。

据常礼峰介绍，他是个喜欢运动的人。迷上马拉松之前，他喜欢摄影、爬山，几乎每天早上都要徒步去山顶公园。

常礼峰的弟弟是平顶山“黎明脚步”跑步群的成员，群里经常组织活动，常礼峰经常帮忙摄影。一来二去，常礼峰就和这些跑友熟识了起来，但对跑步，常礼峰还没有多大的感觉。

“真正接触到马拉松是2013年3月。”常礼峰说，当年，郑开国际马拉松大赛即将举行，他弟弟动员他参加，并替他报了半程赛（全程42.195公里，半程21.0975公里，国际统一标准）。

第一次马拉松比赛，常礼峰担心自己坚持不下来，但喜欢挑战的他还是参加了。“贵在参与。”常礼峰用了2小时09分坚持跑完了比赛。“比赛完，全身像散了架一样难受。特别是腿，酸疼酸疼的，没一点力气，休息了一个多星期才过来劲。”尽管如此，常礼峰却“尝”到了跑马拉松的乐趣——坚持就是胜利和挑战自我的快乐。

回到平顶山后，常礼峰开始有意识地进行跑步锻炼。起初，他一次跑5公里；一段时间后，增加到10公里；再后来就是15公里、20公里、30公里。

常礼峰的口袋里常装着一张公交卡，“有时跑得远了，太累，就坐公交回来了”。与此同时，他还会随身携带跑步记录仪，上面显示跑步用时、距离等。“现在，我基本上每周都会跑100公里左右，每月至少跑一次30公里以上的



鹰城马拉松达人常礼峰

路程。每天早晨，我都会从家跑到生态园，远一点跑到焦店立交桥，最远的时候跑到香山寺附近。”

两年多已跑20场马拉松

常礼峰是个执着的人。对于做事，“不做就算了，要做就做好”。

自从爱上马拉松比赛后，常礼峰就非常关注全国各地的马拉松比赛，只要时间许可，他总要报名参赛。

“一年差不多要参加个七八次吧。”常礼峰说，“2013年，参加了5场马拉松比赛；2014年，参加了9场马拉松比赛；今年已参加了6场比赛，9月，尧山国际马拉松比赛，10月泰山国际马拉松比赛，我都报了名。”

说起马拉松的魅力，常礼峰说：“不参与其中的人是体会不到的。”

“兴奋、疲劳、绝望、亢奋……这种心理的变化不是每个人都能体会到的。”常礼峰说，这也是马拉松吸引他的原因之一。

“不管是比赛还是训练，都会经历这个过程，我们会不停地地进行心理调整，有时用一些



常礼峰还担任起了“平顶山跑吧”的版主

像‘望梅止渴’的方法，鼓励自己坚持下去。偶尔，我们也会产生放弃的想法，认为自己何苦找罪受，可一旦到达终点，所有的痛苦都会烟消云散，我们又会充满信心地期待下一次比赛。”

此外，比赛时，不但能和来自全国各地甚至世界各地的高手交流心得，还能欣赏到举办地的美好景致，这些都让常礼峰很享受。

“每次参加比赛前，我都会上网查查当地的风土人情，有啥好玩的地方，好吃的东西……比赛后会抽时间去欣赏美景、品尝美食。”这些美好的比赛经历，让常礼峰深深地喜欢上了马拉松运

动。

挑战自我，享受多彩人生

现在，常礼峰还是“平顶山跑吧”的版主，他将自己参加比赛的心得体会、感受及跑步的经验写出来，发到跑吧供大家参考；他还会转发一些有关的赛事，让有兴趣的跑友参与马拉松运动。

对于常礼峰痴迷马拉松，他妻子开始并不理解。“她经常拎着我的奖牌开玩笑说，这可真千把元呢。”常礼峰说，参加马拉松比赛全是自愿、自费，每次都要花费上千元在报名和吃住上。对此，妻子认为在家玩玩就行了，没必要自掏腰包，跑几千里去受罪。可常礼峰不这样认为，“每次比赛回来，心情特别舒畅，还有说不完的新鲜事，后来家人也就不反对了”。有时，家人也会和他一起去生态园跑步。

“每次跑完步，回家洗洗澡换身衣服，吃起来格外香，上班心情也特别好。我以前体检时被检查出有轻度脂肪肝，医生建议我多运动。”常礼峰说，在跑马拉松之后，再体检指标都正常了，而且平时基本上也不得感冒之类的小病。

“工作只是人生的一部分，而不是全部，人只有心理丰富了，生活才有意思，如果每天都是上班、下班，太无趣，我喜欢多彩的人生。”常礼峰说，这是他参与马拉松的收获，“我是马拉松活动的受益者，几年的实践证明，马拉松是挑战自我、挑战极限的运动，也是有苦有乐、回味无穷的运动，只要敢参与、勤锻炼，不论年龄，不论男女，都能享受到马拉松带来的乐趣。”

据了解，目前，我市跑友不少，但真正参与马拉松比赛的并不多，而50岁以上经常参与全国各地马拉松比赛的只有常礼峰一人。

“跑马拉松，贵在坚持。”常礼峰提醒市民，马拉松是一项门槛很低的运动项目。它适合不同的人群，但最重要的是参与者能坚持下来。“开始锻炼时，不要急于求成，要循序渐进，先每天活动半个小时，跑1000米，然后慢慢增加，只要坚持下来，就会发现自己越来越能跑，身体也越来越棒。”

此外，常礼峰也提醒爱跑步或想跑步的朋友，每逢周末，他们都会在生态园聚会搞活动，如果有兴趣，可前去交流、咨询。

“一拖多”司鼓：钱文生的戏曲人生

□本报记者 李霞文 彭程图

谈到戏曲司鼓，人们的脑海里马上就会浮现出这样一幅鲜活的场景：在剧院或者露天舞台上，突然响起一阵激昂清脆的板鼓声，在他的指挥下，乐队的其他成员伴随着鼓声将锣鼓笙笛等一众乐器敲响，一时间铿锵作声、起伏生情……与众多戏曲乐队的司鼓不一样的是，钱文生不仅可以作为戏曲乐队的“总指挥”打板鼓外，还可以在打鼓的同时，演奏大锣、二锣、吊钹、手板、碰铃等多种乐器，人送外号“一拖多”。7月8日，记者在卫东区建安路街道鸿翔社区的“梨园春韵”戏迷乐园的演出现场，见识了他的这项绝技。

“一拖多”演奏 娴熟操控多种乐器

“见尔一个个个健壮英勇，又好似七郎八虎到宋营，看起来这杨家将威风不减，众女将胜过那百万雄兵……”7月8日下午3点多，记者在戏迷演出现场看到，舞台上，一戏迷正在演唱戏曲《五世请缨》选段，舞台一侧，戴着眼镜、身着黑衣的钱文生正端坐在自制的鼓架后面，一会儿打鼓，一会儿敲锣，间或打下手叉……乐声时而轻柔舒缓，犹如百鸟朝会；时而激越豪迈，好似万马奔腾。一曲终了，现场响起了一阵雷鸣般的掌声。

一曲唱罢，钱文生配合着现场的演员，又利用他的众多乐器，动作娴熟地为大家表演了戏曲《朝阳沟》《抬花轿》等选段，同样获得了围观者的阵阵掌声。

据了解，司鼓又称鼓师或打鼓佬。人常说“一台锣鼓半台戏”，司鼓在戏曲乐队中的地位类似现代乐队中的总指挥，不但控制着全场戏的节奏、情感和空间，而且起着综合艺术的枢纽作用，其技艺



钱文生熟练地演奏着自己的“组合乐器”

的好坏直接影响着戏曲演出的成败。

乐队人手紧张 “一拖多”迎难而上

钱文生今年66岁，家住新华区西市场街道红旗街社区红旗小区9号楼，退休前在三矿老干部科上班。他利用多种乐器同时进行戏曲演奏的故事，还得从十多年前在三矿老干部科工作时说起。

“我年轻时在舞钢市豫剧团工作过，不仅会唱戏，而且还熟悉各种戏曲乐器的演奏方法。后来到老干部科工作后，由于单位经常组织干部职工、退休工人进行文艺演出，我便负责戏曲乐队的工作……”钱文生说，

在工作中，他发现，不管是正式演出还是平常训练，戏曲乐队的队员总是凑不齐，从而影响了戏曲演出的质量和演员积极性。从那时起，作为乐队的司鼓，他正常打鼓的同时，就尝试着代替其他人敲大锣、二锣、手叉等，一人利用多个乐器同时演出。刚开始，他还有些不熟练，有时也会手忙脚乱，频频出错，可他是一个认准了一件事就不轻易放弃的人，从那时起，他就常年坚持练习。如今，他已经可以用一个人同时演奏8种乐器进行戏曲演出了。

“钱老师人特别好，经常一遍又一遍指导我们如何正确演唱及发声。我刚开始练

习唱戏，就是跟着钱老师学的……”当天，在“梨园春韵”戏迷乐园演出现场，该乐园的演员申建霞感慨地说。

“钱老师一上台，一个人就可以当三四个人，我们都喜欢和他配合演出！”戏迷乐园乐队的队员左孝义说，钱老师平时为人随和，没有架子，技术也高超，在他们这里，大家都称他为“多面手”。

台上一分钟 台下十年功

司鼓是戏曲伴奏中不可或缺的重要一员，“台上一分钟，台下十年功”，要想在现实中成为一名合格的司鼓，还真不是一件容易的事。为了利用手中的乐器，引领乐队为演员助推，达到表演与伴奏之间既精彩纷呈又高度统一的目的，钱文生可没少下功夫。

没有可以悬挂多种乐器的鼓架，钱文生就自己设计，他先自己画出图样，然后再到朋友工厂的焊接车间，利用钢筋和铁片进行焊接。仅设计鼓架，他就多次修改制作，用了半年多的时间。

为了提高自己的演出技艺，多年来，他几乎每天都坚持练习打鼓，早、中、晚各一个小时，只要没有特别的事情，他极少间断。

“现在我是一天不练就浑身不得劲儿，练习时，为了不影响楼上邻居，我很少用乐器练习，而是在家中的茶几、凳子、桌子上面铺个毛巾，拿两个筷子练打鼓。我还在阳台上放一大块鹅卵石，没事时，我就用两根铁鼓条在上面敲，来练习打鼓时的臂力和腕力，石头上都敲出鸡蛋大小的浅洞。”

提起打鼓的收获，钱文生说，他特别喜欢在舞台上演奏戏曲，与戏曲中的人物融为一体的那种感觉。另外，通过演奏戏曲，他也结识了许多有着同样爱好的朋友，大家一起说笑，一起演出，退休生活也变得非常丰富多彩。