

大刀刮脸、刀锋洗眼、“耳刀”掏耳朵……

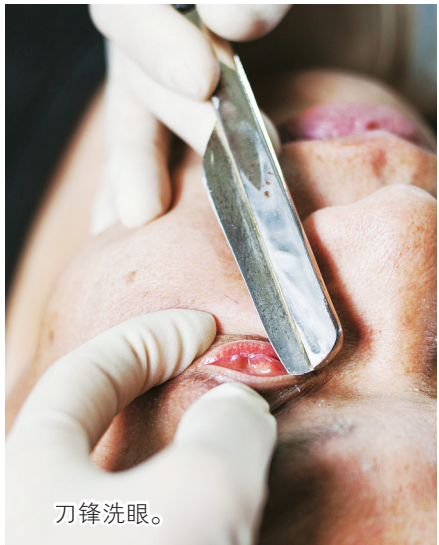
一次老式理发 全身轻松舒服



享受老式理发。



掏耳朵。



刀锋洗眼。



清除细微耳垢。



李建奎的部分工具。

□文/图 本报记者 杨光
实习生 李潘

二月二，龙抬头。二月二马上就要到了。不少人会选择在这天理发，图个好兆头。市区交通北路北段，有个“老式大刀刮脸”小店，近段时间每天人来人往，络绎不绝。3月15日，记者来到这家店。

“老式大刀刮脸”的红色灯箱不太显眼。38岁的李建奎和妻子，在这里开店已经快两年了。到店里的客人会先理发，然后躺到老式理发转椅上，用热毛巾敷一会儿脸和下巴，翘起双腿，舒舒服服地享受刮脸。

李建奎把剃刀在“比刀布”上来回摩擦十几下，再用酒精消毒。手指夹住长长的刀柄，另一只手把皮肤轻轻拉紧。刀锋拂过，一层干皮和胡子茬被刮了下来。刮过的地方，皮肤显得光滑又细嫩，比洗过还干净。

除了面部，还要对鼻窝、眼角、眉弓、鬓角等地方进行精细操作。

刮完脸，接着进行“刀锋洗眼”。剥开眼睑，滴入眼药，把剃刀的刀锋在眼睑上轻轻划过，再用刀背后部的凸起插入眼睑，来回按摩几次。动作很稳，又十分轻柔。

李建奎掏耳朵的工具很特殊，是一把弯曲的“耳刀”。他用这把“耳刀”在耳朵内轻轻转动，剥离耳垢。镊子捏出后，再用一根带绒毛的牙刷伸进耳朵，把细微的耳垢带出。

剪过鼻须后，整套流程结束。老式理发包括洗头、理发，刮脸、掏耳朵等，用时约半小时。

虽然时间长，但客人们很享受这个过程。不少客人是专程前来，甚至提前打电话预约。市民张先生告诉记者，他一直在这里理发、刮脸。“做过之后感觉特别舒服！李师傅理发技术过硬，便宜又好。”张先生说，找李建奎理发的，回头客占了很大一部分。

李建奎告诉记者，他19岁在技校学习理发，后来在五里庙村街头开了一家理发店。2003年，跟一位老理发师接触到老式理发技术，学会了大刀刮脸、洗眼、掏耳朵等。经过多年刻苦练习，他的手艺赢得了不少市民信赖。五里庙村拆迁后，他换了店面，依然有不少客人找上门来。

“老式理发虽然用时长、挣钱不多，但得到了大家的认可，我很高兴，也下定决心把这项技术传承下去。”李建奎说，技术好坏顾客能感受得到，来不得半点马虎。

七旬“柔术达人”劈叉惊呆众人

□文/图 本报记者 张玲玲 于文博

压腿、劈叉……这些动作很多年轻人都做不到，但对于今年70岁的庞德良来说，是“小菜一碟”。3月14日，记者采访了这位“柔术达人”，听其讲述自己的健身故事。



劈叉。

老人劈叉惊呆路人

3月14日，在市区黄河广场西侧，几位市民正在健身器材上健身。腹肌板上，一位老人做的高难度动作格外引人注目：老人坐在腹肌板上，双腿紧贴腹肌板，双脚勾着腹肌板顶端的横杠，身体和头部俯下去趴在腿上，胳膊呈怀抱状伸到腿下方，双手抓着脚！

几分钟后，老人直起身子，稍微活动一下身体，又开始做下一个动作：站立在腹肌板前方，身体慢慢向下，直到贴到双腿后，双手轻轻地放在脚上面！

老人做的高难度动作，令许多市民目瞪口呆。

“你今年多大年龄了？还能做这么难的动作，真厉害！”“叔，你是瑜伽教练吗？”“你做这些动作不担心伤着胳膊腿吗？”……在老人活动身体的间隙，不时有路人上前询问。

“不得事，我都习惯了。”老人脸上布满了细小汗珠，但言语间依然淡定。

老人叫庞德良，今年70岁，住在市区黄河路。庞德良告诉记者，5年前，女儿将他和老伴接到市区居住，在此之前他一直在舞阳老家务农。

“来市区后，老伴儿每天出去跑步都要叫上我，但我不喜欢跑步，就想用别的方法锻炼身体。”庞德良说，他老家没有健身器材，所以他对广场上的健身器材很感兴趣，经常来健身器材上健身。在腹肌板上健身时，他开始了属于自己的锻炼方式。

锻炼需要恒心毅力

“腹肌板的座板是弧状的，我劈开腿坐在上面，将腿伸直，然后一点点地尽量将腿和身体贴近座板，这是刚开始练的一个动作。”庞德良说，最初他试图做这些动作时，感觉双腿抽筋、腰也不舒服。“我由着劲儿，坚持每天锻炼。几个月下来，我发现腿部经络变柔软了，双腿和身体能很轻松地贴在座板上，于是开始慢慢地尝试



高抬腿。



双手抱腿。

着下腰、劈叉，久而久之都练成了。”说着，庞德良就开始向记者表演劈叉：两腿向两侧慢慢伸开，直至几乎呈180度平角，身体笔直，目光炯炯有神。

“劈叉主要是靠腿和脚。如果想要练习，不能急，需要恒心和毅力。”庞德良说，劈叉这个动作，他能保持20多分钟。“在家没事的时候，我就双腿盘坐冥想。坐上一两个小时，汗水顺着脊背向下流，可得劲了。”

如今，压腿、下腰、劈叉已经成为庞德良生活的一部分。“现在每天不练上几个小时就觉得少点啥，浑身不自在。”庞德良笑着说，通过锻炼，他也认识了一些朋友。“曾经有一个朋友看到我劈叉后，说回去也要练习，还开玩笑说练不好不来见我。”

