

在“心行合一”中领悟技巧

鄞州这个“牛”人，万物皆可平衡



牛永国展示平衡术

调羹立蛋、洗衣机斜立、高脚杯叠椅、17根棕榈树枝在发梢“叠罗汉”……在宁波市非物质文化遗产代表性传承人牛永国手里，那些看似不可能的平衡瞬间，被他凝成一次次令人屏气凝神的震撼。

“只要是搬得动的物件，都能以一种不可思议的方式悬浮、叠立、旋转，构成短暂却震撼的平衡瞬间。”牛永国说。

日前，在位于鄞州潘火街道的展馆里，牛永国随手拿起两只高脚杯，首尾相接，缀以石片，再陆续斜搭上五只盛水的高脚杯，一个连一个开始斜立。记者全程屏息，只见他两手轻离，斜立的高脚杯竟稳稳立住。

19岁时，牛永国初到宁波，认识了周云华师傅。2003年他正式拜师学艺，成为“鄞州木偶摔跤”的第三代传人。

在非物质文化遗产代表性项目木偶摔跤中，他“一人演两人”，在闹戏中演绎平衡。他的头顶连接着一个木偶的臀部，他的臀部连接着另一个木偶的臀部，两手两脚皆系于木偶手脚之间。他弓背屈身，控制着背上的木偶“你推我揉”，栩栩如生。

成为宁波市非物质文化遗产代表性传承人后，他不断为古老技艺注入新意，从木偶摔跤的动态平衡出发，苦练高跷表演。从缓步挪移到大步阔走，高跷从1米升到2米，再到如今的3.6米，他不断挑战自己。

十几年前，他偶然间看到一根羽毛撑起17根棕榈树枝的平衡术表演视频，深受触动，立即从国外订购了千根棕榈枝，每夜打磨、练习。两个多月后，他能够用21根树枝搭起平衡系统。

2019年，在《中国达人秀》的舞台上，他利用

空弹壳、棕榈枝、羽毛等搭建了平衡系统，构筑起“战争与和平”的场景，“羽毛被抽走的瞬间，原本稳定的系统瞬间轰然倒塌。平衡一旦被打破，只剩一地狼藉。”牛永国说。

最近几年，他一直在尝试突破，“能不能在高跷上搭平衡木，挑战高难度动作？”

2025年，央视科教频道特邀力学专家对他进行“解密”。他站在高跷上，一边有节奏地律动，一边手持多枝棕榈枝寻找平衡，并向前走动，众人一起见证了他的极致专注力与身体控制力的结合。

近年来，牛永国的平衡技艺逐步走向世界，让中国传统技艺被更多人称赞。

在哥伦比亚的广场上，他脚踩高跷化身“黑悟空”，虎虎生风；在墨西哥宴会厅里，悬浮的羽枝系统在中外宾客头顶轻盈流转，观众称赞声连连。

“平衡术的背后，到底是什么？”他走进王阳明故居，从“知行合一”中悟出了属于自己的“心行合一”。

“平衡之立，立于心，行于意。专心、耐心，做到心行合一，万物皆可平衡。”牛永国说，大多事物都有一个看不见的平衡点，要不受外界干扰去寻找这个支点。这与其说是手感，不如说是感觉与信念。

马年春节临近，牛永国的“非遗日程”排得密密麻麻。从1月中旬的陶麓新春大集，到2月初的天一广场非遗表演，他所到之处，皆引起一片惊叹。“看到越来越多人爱上非遗，我打心底里高兴。”他笑着说，“老祖宗传下来的美好，正被更多人看见、记住，这比什么都值得。”

据中国宁波网

懂的都懂！你小时候挨过吗？

“呼啸”变身“萧山礼物”网上爆红

“70、80后的童年都有它”“知道的没少挨过”“懂的都懂！”……

一款惩戒神器意外爆红网络，近日有网友晒出名“呼啸”的“萧山礼物”，精致包装下的竹制小物，在一天内收获1.3万转发，近3000评论、点赞。

“呼啸”是萧山土话，其实是几根细竹条，拿红绳一绑，削去尖头，就成了。拿在手里一挥，竹条甩得呼呼响——老萧山人管它叫“箭筱”。过去，家家户户都有这么一把，既用来掸灰尘，也能赶鸡鸭，家里孩子要是太淘气，它也用来“讲规矩”。

小陈是萧山人，今年45岁，他说小时候被爷爷用“呼啸”教训过。“那时候调皮，爷爷接过什么东西就打，扫把柄、木棍、火钳，但就数这个‘呼啸’印象最深。”

“呼啸”火了，还真有很多网友下单，有人说儿子马上生日了，要给他一个惊喜，“有一个完整的童年。”

有意思的是，这不只勾起了萧山人的回忆。绍兴市上虞区的一位网友说，他们那儿也叫“呼啸”，诸暨、温州、台州等城市的网友纷纷回应。有一位云南的网友更是笑称，他们那儿同类工具叫“跳脚米线”……叫法虽不同，可背后那份熟悉的童年滋味，却是相通的。

发现“呼啸”并包装成“萧山礼物”的是萧山进化镇的“85后”新农人、杭州曜隐林场经营有限公司负责人陈杰。他告诉记者，小时候就没少受“呼啸”伺候，现在家里还挂着。当初打造



成为文创礼物的“呼啸”

这款“呼啸”作为“萧山礼物”，就是想作为一款“共情的记忆连接器”。

面对“呼啸”的爆火，陈杰说，一切来得太突然，起初只是在萧山一场年会上作为赠品发放，没想到引发了订购热潮，不少人向他咨询购买方式，现在已经联系了农户加紧生产。

“呼啸”出自萧山区进化镇吉山村、涂川村等地的村民之手，纯手工制作，售价9.9元。卖得的钱，都将捐给“纸飞机公益”，支持“新联会萧帮帮接力助学金”项目。进化镇天乐村，村民蔡阿婆正在加紧制作“呼啸”，她说，竹丝从山上捡来，一天能做四五十把，以前拿来赶鸡赶鸭，没想到还可以卖钱。

目前，已有好几家单位下了订单，打算把“呼啸”用在宣传、警示甚至减压上。据《都市快报》

拍卖带火“现实版小马宝莉”

商家称今年矮脚马销量暴涨7成

“遛狗out了，今年流行遛‘迷你小马’！”马年春节将至，腿短毛柔、酷似“现实版小马宝莉”的矮脚马凭借超高颜值爆红网络，成为顶流“生肖网红”。记者走访发现，这股“萌马热”不仅席卷线下动物园，更蔓延至电商平台，有商家称今年矮脚马销量同比暴涨7成。

“它好可爱，和动画片里的小马宝莉一模一样！”2月4日，在武汉东湖飞鸟世界，9岁的小朋友宸宸刚骑着矮脚马“花花”绕场一圈，就抱着小马脖子舍不得松手。

饲养员阳帆介绍，“花花”是英国进口矮脚马，来武汉6年了，性情温顺，不仅深受小朋友喜爱，还组建了自己的小家庭，与“老公”小白诞下了可爱的小马驹，日常“夫妻同框”成为园区里的热门打卡场景。

线下圈粉的同时，线上矮脚马销售同样火爆。比如京东拍卖平台于2月5日21时以1元起拍，短短几天就有三四千人在线围观。

据本次拍卖商家王老板介绍，马年效应让矮脚马销量暴涨7成。热销的矮脚马分为进口与国产两大品类，其中英国进口血统的成年矮脚马价格在5万~7万元，国产品种仅需六七千元，品相、纯度和驯化程度是定价的核心因素。这款拍卖的矮脚马两岁半刚成年，体型迷你，性格温顺，经提前驯化后可满足小孩骑行、骑马教



武汉东湖飞鸟世界里的两匹矮脚马

学等需求，承重在两百多斤，成年人也能乘坐。

值得一提的是，矮脚马饲养门槛不高，中国各地均可养殖。“它适应能力非常强，漠河的极寒、三亚的极热都扛得住，自己会换毛，北方冬天穿件厚棉马衣就行，南方夏天有个遮阳棚、水给足了就没问题。”王老板介绍，矮脚马的饲养成本也十分亲民，一天吃草仅需两三元，夏天可喂树叶、青草，冬天补充苜蓿草即可，繁育无需额外费心，有合适场地便能自然生长。而且它还特别“懂事”，平时几乎不叫，仅公马发情期会轻微哼唧，完全不扰民，只需按当地政策到林业部门办理相关证件即可合法饲养。

业内表示，矮脚马素有“马中的熊猫”之称，进口稀缺品种虽保有量较少，但数量正逐步增加，价格有所下降，马年生肖IP的加持，让矮脚马成为今年宠物市场的新晋热门选择。据极目新闻

周刊

06

生活家

2026年2月8日

星期日

责编 缪佳祎

版式 虞君明