

帆船世界冠军高海燕还是一个甜点高手

见习记者 许伊雯

在刚刚结束的世界杯帆船赛美国迈阿密站比赛中,嘉兴籍帆船运动员高海燕力压群芳,在女子470级项目上一举夺冠,使得帆船这个冷门运动项目立刻变成嘉兴人的热门话题。继2013年夺得中国首枚帆船470级世界杯赛金牌后,高海燕再次进入人们视野,而许多人不知道的是,她还是做甜点的高手。



训练时,勇往直前的女汉子

阳光、开朗、会吃苦,这是1991年出生的高海燕给人最大的印象。因为身体条件好,身材瘦高,被教练张庆国选中,11岁进入嘉兴市少体校训练学习跨栏,后又随龚雅琴教练进入投掷组。练习田径3年后,高海燕被省帆船队看中,小小年纪转了行。回想起当时的选择,高海燕说:“第一年接触就非常喜欢这个项目,那年也是我第一次接触大海,跟想象中的大海差不多,无边无际,波澜壮观,非常喜欢。”正是这份喜欢,让高海燕爱上了在大海上航行的自由感觉;也正是这种感觉,让她克服了很多,走到今天。

对于高海燕,训练占据了大部分的时间,每天4到5个小时的海上专项训练,2到3个小时的体能训练,包括有氧和力量训练。一圈下来,身体已经累到透支,“这种苦你们无法体会的。”高海燕说起来轻描淡写,但是从她黝黑的脸颊和粗糙的手掌中,可以看到烈日寒冬下的艰苦痕迹。

凭借自身的不懈努力,在练习帆船短短两年之后,高海燕就获得了2007年全国青年帆船锦标赛冠军。2013年,澳大利亚名城墨尔本举行的2013年世界杯帆船赛上,她与队友陈莎莎力压群芳,夺得桂

冠,这也是中国首枚帆船470级世界杯赛金牌。

因为热爱,所以不想放弃,“今年是我接触帆船的第11年了,有着不可割舍的感情,我们帆船人有着勇往直前,越挫越勇的精神。”现在的她正在阿根廷,全力备战2月19日的世锦赛,“这是选拔奥运会资格很重要的一战,希望自己能稳定发挥,保持好的心态,顺利拿到奥运会资格。奥运会是每一个运动员的梦想,希望我能为中国帆船女子470这个项目在奥运会上做出突破。”



生活中,爱做甜点的乖乖女

虽然训练很辛苦,比赛压力也很大,但是生活中的高海燕会用一种另类的方式放松自己——做甜点。她喜欢亲自制作一些饼干和蛋糕。在她的朋友圈,晒得都是自制的粽子、饼干、蛋糕等,让不少朋友看了垂涎欲滴。“我还收到她做的

牛轧糖,口味非常好吃,甜而不腻。”她的少体校教练龚雅琴说,海燕做甜点的认真劲儿就和她小时候训练一样。被问及为什么喜欢做甜点时,高海燕说:“源于自己动手做出美食之后的自豪感。”

除了爱做甜点,高海燕也是大家眼

中的乖乖女。每次抽空回家,会帮父母及家中长辈做不少家务事。“和她妈妈亲,有时候可以聊上整晚,像她这么乖巧的孩子打着灯笼也找不着了,简直好得不能再好了。”说起自己的女儿,已经有一两年没见面的父亲高金土不停地称赞道。

七旬老人带出“湘湖龙娃” 民间艺人校园传艺 七星舞龙薪火传承

十多个舞龙少年,在一位七旬老人的指引下,练习翻滚、跳跃、“拗造型”,孩子们年纪很小,却也将一条龙舞得虎虎生风、变幻多端……在七星中心小学、七星中学,这一幕每星期都会发生,师生们对此已经司空见惯,舞龙在不知不觉中成为校园生活的一部分。都说非物质文化遗产面临着无人继承的困境,近两年,七星舞龙已然找到一条属于自己的传承之路。

“梯队式”培养“湘湖龙娃”

中午的阳光很暖和,七星中心小学“湘湖龙娃”的训练开始了:只见舞龙组、舞狮组、锣鼓组的孩子们迅速集结,指导老师一声令下,锣鼓组立即给出热烈的节奏,开场节奏一停,执掌龙珠的小队员立即跑到场地中间,从龙头到龙尾的小朋友一阵小跑出场,按照老师指引,就着锣鼓节奏摆出各式各样的造型,突然锣鼓大振,换4只“狮子”为焦点,狮头摇头晃脑,狮尾亦步亦趋,真是又活泼又威风。

12岁的张建豪小朋友是该小学六年

级学生,他是“龙尾”,个头比其他小朋友小一点,动作却很灵活。训练场上,这样的小队员有30多个。“队员年龄在10岁至12岁之间,大多为五六年级学生。”七星中心小学相关负责人告诉记者,“湘湖龙娃”舞龙队成立于2013年3月,去年下半年,在舞龙中加了舞狮表演,为了保证队伍不“断层”,实行“梯队式”培养,每年吸纳一批新队员,至今已训练了第三批,确保不断有新队员补充到“湘湖龙娃”队伍当中。

这样的训练,七星中心小学利用中午或下午放学后等课余时间,每周开展一到两次,孩子们练习半年左右就可登台表演。作为该校一项特色项目,舞龙队以兴趣班形式开展,但不向队员收任何费用,该校还将“湘湖龙娃”培育工程列入了学科发展规划,确保七星舞龙的火种一直流传。

据了解,在七星中心小学建起“湘湖龙娃”队伍后,七星中学也成立了龙狮队,有20多名队员。

七旬民间艺人入校“师带徒”

“七星舞龙是嘉兴市第二批非物质文化遗产,老一辈嘉兴人无人不知。过去在博山村、高丰村等村落舞龙文化十分兴盛,村民大多会舞,但在传承中也有过一段‘中空期’,现在当年那些舞龙的人都老了,舞不动了。”七星街道文体站站长张明华介绍。那么,当下七星中心小学和七星中学的舞龙队又是怎么培育起来的呢?这还要从民间艺人周海根说起。

周海根今年70岁,高丰村人,是浙江省评选的第一批优秀民间文艺人才,年轻

时就是活跃的文艺骨干,对本地舞龙舞狮有独特的本领,20年前的嘉兴第八毛纺厂成立了舞龙队,请专业的老师傅进行训练,把当时作为助手的周海根带了出来。2010年,当时的七星镇开始重振舞龙文化,访问到了周海根,邀请他“出山”,起初是挑选几个人进行训练,自2013年起,他便一直担任七星中心小学和七星中学的指导老师。考虑到周海根年事已高,两个学校又为他找了几名体育老师当助手,现在几位体育老师也基本掌握了七星舞龙的“套路”,文化

传承所需的“师资力量”也壮大了起来。

传授成果如何?在南湖区十大文体联赛舞龙大赛上,“湘湖龙娃”舞龙队获金奖第一名。2014年初,中央电视台来嘉兴选拔《我要上春晚》节目,“湘湖龙娃”获嘉兴地区青少年组第一名。

“如今,七星街道共有10多支舞龙舞狮队,仅湘南社区就有7支。”张明华说,通过社区文化建设和中小学舞龙队伍的培育,七星舞龙文化已经焕发出新的生机。

(通讯员 何婧 周明丽)

说起跑步,很多人都觉得那是年轻人的运动,但其实,很多爷爷奶奶级别的人也乐在其中。海宁就有这样一位老人,今年已经69岁的他手上有一大摞的马拉松奖牌,这些都是他“跑”了大半辈子的一个见证。

严万生今年69岁,退休后在海宁市区西山弄经营着一家小店。说起与跑步的缘分,还要从严万生小时候说起。他是土生土长的海宁人,从小家就住在西山脚下,小时候没事他就带着妹妹严鹰和小伙伴们在山上嬉戏玩闹,这么追来跑去,也让他和跑步结下了缘分,再长大点,“跑山”成了他每天的必修课。

严万生接触马拉松,是通过妹妹介绍,加入了杭州钱江长跑队。一开始他同随队参加马拉松赛。因为马拉松赛成绩较为出色,2014年时还受邀去韩国参加了马拉松赛。

如今,跑步早已经融进了严万生的生活,只要天不下雨,每天早上6点多,他就会按照自己制定的路线,从白漾社区出发,沿着文苑路跑到由拳路,最后再沿着海宁大道跑到大转盘,接着从大转盘折返,跑回城西大操场,慢跑几圈作为放松。对于参加马拉松赛,他常常跟别人说,要一直跑到80岁。

(通讯员 沈静 胡炬焕)

跑痴严万生,一「跑」就是大半辈子