



舟山最大跑团：打造创新型跑步社区

在舟山，跑圈内都知道浪潮跑团这个名字，作为舟山规模最大、影响力最广的跑步群体，浙江周边的马拉松赛事都少不了他们的身影。团长夏荔是一个跑了30余个马拉松的牛人，年纪轻轻就做跑团后，他又心生了另一个宏图之志。

说到跑龄，夏荔的起步并不早，那大概是在2012年10月份的时候，他回忆说：“当初真谈不上喜欢跑步，只是想让自己的痛苦驱赶走精神上的负担。跑步没有让我一见钟情，因为它带来的首先是痛苦、曲折和伤病，不过渐渐的，当它变成一种习惯之后，你就会发现，在你的生命里，它又不可或缺！”

不久之后，夏荔就在杭州马拉松上完成了自己的首个半马，这段往事他依然历历在目，他说：“当时的跑量还是太少，在跑了十六七公里后，我感觉大腿很难再多迈一步，就在我举步维艰之时，我看到一位老人，用类似快走的方式在我

的身旁艰难的前进，那一刻，我想，他比我坚强，但我比他年轻，我更应该试着前进。”最终，夏荔咬牙跑完剩余的路程，从此，他的跑马生涯便一发不可收拾，全国各地的马拉松赛场都挥洒过他的汗水。

夏荔说，小时候住在一个很大的院子里面，所有人都在一个大食堂里面吃饭，在一个大澡堂子里洗澡。那个时代赋予了他一个大家庭的观念，以至于在后来的成长过程中，集体对于他，一直有着特别的意义。跑步对于他来说也是一样，当初只是为了建立一个给大家分享资源，交流技术的平台，也许是恰好迎合了路跑的潮流，“浪潮跑团”便顺利成立。夏荔喜欢带领大家一起跑步的感觉，他每周都会举行浪潮大会师，每周三又举行浪潮例跑，每周六还会带领大家一起骑行，就这样，浪潮跑团越做越大，并逐渐发展成舟山最大的跑步团体。

然而，夏荔并没有满足于眼前的成

就，他的心里一直还有个建立跑步社区的理想，通过线上和线下相结合的方式，组织更多的约跑活动。异地之间甚至异国之间都可以约跑，大家在同一时间不同地点一起跑步，通过社交网络来分享自己的跑步生活。此外，他希望跑步社区关注“自闭症儿童”这样的弱势群体，

希望通过组织跑步活动来改善他们的现状，他认为这是未来跑步社区在慈善领域肩负的责任。

夏荔希望自己能够传递健康、环保、乐观的理念，从而形成一种气质，一种让一切变得美好的气质。

(通讯员 李亮)



林斌：爱跳舞的“最美文化使者”

61周岁的林斌身材挺拔，气质出众，笑容可人，她就是定海小有名气的“靓姨舞蹈队”的队长。

说起和舞蹈结缘，还有一段小故事。小时候的林斌个子小，皮肤黑，她直言那时的自己就是一只“丑小鸭”。小学时有一次老师组织排练一个舞蹈节目，林斌很想参与，可是没有被选上，喜爱舞蹈的林斌只能趴在教室的窗户上看大家排练。班里有一个长得比较漂亮的女孩子不会跳，正着急的老师看到了窗外的林斌，抱着试试看想法叫林斌进去排练，没想到林斌居然已经记住了动作，

还跳得不错，让老师十分惊喜。从此，学校的每一场演出，都能看到林斌舞动的身影。

1971年，当时的定海县文化馆文宣队要招人，林斌凭实力成功考入文宣队。第二年，林斌来到金塘，在当时的金丰中心小学担任语文老师，看她擅长舞蹈，学校就把组织学生排练舞蹈节目的任务交给了她，林斌欣然接受。上世纪80年代，林斌到当时的定海县城工作，工作的内容与舞蹈无关，但她心中的“舞蹈梦”却一直存在。

2000年，林斌召集了20多名爱舞

蹈、爱锻炼、爱生活的“靓姨们”成立了“靓姨舞蹈队”。林斌是舞蹈队的队长，编舞工作由她负责。《潇洒女兵》《祝福祖国》《山海情深》……究竟编排过多少支舞蹈，林斌已记不清了，但她却总结出了一套自己的编舞心得，“编排舞蹈，我首先是选择音乐，音乐要大众化，动作和音乐要和谐，节奏快慢适宜，这样编排出来的舞蹈才好看。另外舞蹈还要反映我们的生活，体现我们的海岛特色。”

定海区2015庆重阳健身秧歌·健身腰鼓大汇演的大型开场舞蹈《开门红》的秧歌部分就是由林斌编排的。“编排这支舞蹈是目前为止花费时间最长的。”林斌说，她花了一个多月的时间将舞蹈编排成型，其间不仅挑选音乐编排动作，还要教会一批文艺骨干，并将舞蹈动作刻录成光盘，分发到各镇(街道)供大家学习排练。汇演当天，健身秧歌队和健身腰鼓队相间而立，200多人伴随着欢快喜庆的音乐，翩然起舞，赢得了在场观众的阵阵掌声。看到现场的效果，林斌觉得，自己的付出都值得了。

“刚进队里的时候，因为不太了解，觉得林老师有时性子比较急，一时有点不太习惯，但慢慢熟悉之后，知道林老师很直率，很认真，我很理解。”队员杜

鹃说，林老师经常细抠舞蹈动作，45度就是45度，90度就是90度，一个团队动作整齐划一会很漂亮。“林老师为我们这支队伍真的付出很多。”队员魏小毛说，在参加全省第九届排舞大赛前夕，林斌的哥哥不幸去世了，她还尽职尽责地完成舞蹈节目，在快速处理完家中事宜后带队参加比赛。队员们都敬重她。她不仅是队长，更是队员们的“精神领袖”。

十多年间，林斌带领着“靓姨们”跳出了年轻活力，也跳出了喜人成绩。在连续三年的全省排舞大赛中，“靓姨舞蹈队”都取得了好成绩。林斌本人自2003年以来，一直被省、市、区有关部门评为优秀辅导员、优秀义工等。2015年还被评定为定海区践行社会主义核心价值观最美人物——“最美文化使者”。

“我想一直跳下去，直到跳不动为止。我也希望有更多的年轻人加入我们的队伍，一直舞动下去。”从爱跳舞的“丑小鸭”，到教学生跳舞的老师，再到组建舞蹈队编排舞蹈。一路走来，舞蹈已成为林斌生活的一部分，成为她的“事业”，她想挖掘更多题材，将之编排成舞蹈，把生活的美好用舞蹈展现出来，带着队员们到更大的舞台上去舞蹈。

(通讯员 方婕 吴华雪 王素青)

