

平均年龄59岁 扛起25公斤长龙 德清这支女子舞龙队超有范儿

说起舞龙队,大家想到的都是身强力壮的男子。但在德清县莫干山镇南路村却有一支女子舞龙队,一群上了年纪的家庭主妇把一条重约25公斤的长龙舞得翻转自如。

“咚、咚、咚……”伴随铿锵有力的锣鼓声,金色的长龙在舞龙人的手中活灵活现地翻转、舞动,跟随着节奏,长龙时而腾跃而起,时而回转穿越,惟妙惟肖的表演让观众们纷纷拍手叫好。

这几个月,德清县南路村女子舞龙队特别忙:春节期间,队员们辗转于德清、安吉各地表演舞龙;年后,又在莫干山镇年俗文化节上表演,“档期”安排得满满当当。

舞龙队的队长是南路村村民何林琴,今年59岁。说起这支舞龙队,何林琴特别

自豪,“我们的舞龙队出去表演,没有人不鼓掌叫好的。”据了解,舞龙队队员的平均年龄约59岁,别看她们都不年轻,但舞起龙来可不输任何一名年轻小伙。

何林琴起初也不会舞龙,只是经常跳广场舞、打腰鼓。2011年村里成立文艺小分队后,何林琴被邀请当了队长。那年年底的一次晚会上,她首次接触到了舞龙表演。“起初我们文艺表演队节目只有唱歌、跳舞,我就想着来点儿创新的节目,队伍里还有那么多跳广场舞、打腰鼓的姐妹们,可以把她们召集起来,一起尝试舞龙。”何林琴说。

舞龙是体力活,更是一门技术活。从2012年队伍组建开始,女子舞龙队便自掏腰包采购服装、排练表演。最初,找不到专业人员教学,她们便自己上网看视频学

习。一条布龙全长18米,重达25公斤,要将龙举起,需要很大的力气,而且需与其他队员配合默契,十分不易。因为是第一次接触舞龙,学习过程中时常碰壁,队员们的手脚都磨起了水泡,被布龙的棒子打到头、浑身淤青都是常有的事。何林琴说,学习训练的时候十分辛苦,不仅没有酬劳,而且还落得一身伤,大家也曾想过放弃,但是想到这么辛苦的付出,就此放弃太可惜,于是又都互相鼓励着,咬牙坚持了下来。

“舞龙的时候,讲究技巧与默契的配合。从‘龙头’到‘龙尾’都要步调一致,跟着锣鼓声,保持龙顺畅地飞舞可不轻松。”何林琴介绍,由于队伍里全是女性,起初她们龙舞起来显得不是那么有劲,尤其是网上的舞龙动作都是为男子设计的,并不

适合女子舞龙队。

后来,为了让表演更完美,她们又自掏腰包请来了乾元镇的两为舞龙老师傅专门设计表演动作。在专业师傅的指导下,女子舞龙队有了自己的节目,队员们把长龙舞得活灵活现。时间久了,就小有名气,很多人都慕名请她们表演,舞龙队也代表村里去参加了不少比赛。

“舞龙让我们生活更丰富多彩,只要舞得动,就要一直舞下去。”何林琴说,舞龙队成立近5年,队伍也从最初的15人扩大到38人。如今,每逢重大节日和有重大活动开展时,她们的身影总会活跃在德清各地,就连周边一些地方都会经常邀请她们演出。

(通讯员 张志炜 李杰 祝莹仪)

武义“暴走叔叔”每天要走15公里 原来他为了捐造血干细胞救人

在金华武义有一个叫“暴走叔叔”的人最近火遍了朋友圈,他叫徐飞。上周他在杭州浙江省中医院完成了造血干细胞捐献,“总算完成了一件事,了却一桩心愿。”他说。为什么要叫他暴走叔叔,为何他又在杭州捐献了造血干细胞,这其中是有缘由的。

去年,徐飞接到武义县红十字会工作人员电话,称经过检索,他的造血干细胞与一个小患者初配成功,问他愿不愿意捐献。“确认电话是真的,我就答应了,毕竟能救人一命是件好事。”之后,他到省中医院做了高分辨率检查,徐飞和患者十个点位全吻合,然而接下来的体检给了徐飞当头一棒。“10月份,体检查出来,我的肝功能不

是很好,血压挺高,这样的情况不适合捐献,骨髓库的系统也终止了我的捐献流程。”徐飞说,当时心情有点沮丧。

为了能完成捐献的心愿,挽救病人的生命,徐飞开始用运动改善自己。他说:“咨询医生之后,我就决定开始锻炼身体、改善饮食,一方面是为了救人,一方面也是为了自己的身体。”

徐飞从事技术设计,以前都是开车上下班。咨询过医生之后,他就改开车为走路,“每天上下班走路来回要一个多小时”。白天上班没时间,锻炼只能放在晚上。一到夜晚,他就到武阳中学大操场上暴走,少则一万多步,多则两万来步。一

天下来,折合成公里数都在15公里以上,坚持了近一个月的时间。除了暴走,徐飞还有意识地增加了周末体育锻炼,经常和朋友们一起去踢足球。

此外,徐飞在饮食上也一改先前的习惯,尽量做到清淡饮食。他还买了一个血压计,每天测量血压。针对肝功能一些指标不太好,他也听从医生的建议,进行了积极的治疗。

“最后一次体检是2016年11月27日,体检结果显示血压稳定了,肝功能也正常了,我立即把结果传给省红十字会。”徐飞说。“我们是被徐飞感动了。为了能救患者,他工作之余还付出了这么多。他

的身体一切正常了,我们又重新向中华骨髓库申请徐飞的捐献流程。”省红十字会一位工作人员说。据省红十字会工作人员介绍,受捐方是一名5岁儿童,四年前就查出患了地中海贫血症,为了找匹配的供方,已经等了四年。

徐飞这样的举动不仅感染了他身边的人,也让受到捐献的患者特别感动。但是徐飞却觉得这值得一提,“如果没有捐献造血干细胞这件事,我就不会发现自己身体存在的问题,也不会开始锻炼身体,养成好的运动习惯,改善身体状况。”他表示,出院之后他还是会坚持锻炼,还要把这种健康的生活理念传递给更多人。

诸暨亲子运动会 蔬菜瓜果齐上阵



乡村运动会上 体验“慢生活”

“加油,还有一分钟了!”“哎呀,再来一个!”一个个忙碌的身影急着把一根根竹子锯成段,一张张冒着汗珠的脸上洋溢着劳作的满足和欢欣。日前,在常山县紫港街道孔家弄村文化礼堂举办的农民运动会,吸引了紫港街道6个村子的农民同场比拼,妙趣横生的锯竹子比赛引来围观村民加油助威。

每个村派出两名参赛选手组成一队,3分钟内锯出竹子的段数多者获胜。“规定时间内比谁锯的多,真的丝毫不比平时锯竹子容易!”代表姜家堡村的村民周荣福和胡根祥满脸自信,多年的锯竹子经验在此刻得到了体现,真可谓“姜还是老的辣”。

这边刚忙完锯竹子,那方又开始上演“慢城慢骑”。常山县在2016年提出打造国际慢城,紫港街道的5个村子位于慢城规划范围内,此次运动会也融入了许多当地特色和慢城元素。一个个生动别致的比赛项目设置,让参赛的农民玩得十分尽兴。家住狮东村的村民谢立富一早就赶来热身参赛了,自己的比赛项目结束后,还舍不得离去。“现在我们农民的物质生活水平提高了,对业余文化生活的要求也提高了,这样的比赛很符合我们的口味,让农民在文体活动中感受着文化带来的欢乐,我们村的村民都抢着报名参加呢!”谢立富兴奋地说。(通讯员 赵璐洁 邵倩)

亲子运动会大家并不陌生,但像诸暨市马剑镇中心幼儿园日前举办的这场运动会那么有创意,却并不多见。

到底多有创意?先来听听名字——“农滋农味”亲子运动会,是不是感觉特别接地气、有新意。玉米、茄子、番薯、南瓜、胡萝卜……这些蔬菜瓜果平时都是饭桌上的主角,现在成为这次运动会的

重要道具。再来看看比赛项目——“萌娃夺玉米”、“番薯投投乐”、“胡萝卜接力”、“土豆大变身”、“农夫抬小猪”、“蒙眼拔萝卜”这些名字也让人忍俊不禁。

小运动员们伴随《运动员进行曲》的音乐声,喊着口号,精神抖擞地出场。茄子、辣椒、花生、红豆摇身一变,成为每个班级的班牌。爸爸妈妈也跟随小运动员

们一起出场,大人们的步伐矫健,昂首阔步,好像穿越到学生时代。

这些极富农家特色的活动进入校园,给孩子和家长们带来了无限欢乐。场上的家长和孩子齐心协力,团结拼搏,孩子们在运动中锻炼了身体,在游戏中收获快乐。在亲子互动中,父母和孩子的感情更近一步。(通讯员 戚伯芳 文/摄)