



# “旺”紫千红看浙里 全民健身迎新春

春节期间,体育风潮热度不减,席卷浙江,全民健身活动缤纷多彩,既有拔河、空竹、闹马灯等中国传统体育民俗活动,也有篮球、乒乓球、羽毛球、登山、健步走等当下时兴的运动。看浙里“旺”紫千红,老百姓用健康阳光的体育运动迎接戊戌年的到来。



## 春 润青山越杭州 信步苕溪走玲珑

本报记者 奚源

正月里,少不了走亲访友和大快朵颐,不少人嘴上喊着每逢春节胖三斤,但就是迈不开自己的腿。不过在杭州市临安区有这么一群人,他们的正月过得比其他人都要带劲——远离餐桌麻将桌,组团跑过家乡的绿水青山。

大年初二,是今年春节假期里难得的好天气,临安市民张军约了3个朋友一起去跑城西的玲珑山。作为一个资深跑友,张军每年春节都不会放松对自己的锻炼。

虽然玲珑山海拔不到400米,但沿山而上走一个来回也得近50分钟时间。一

般市民来这里锻炼身体,最多也就走上一个来回。张军他们跑步的,基本上一个半小时来回了两趟。张军和跑友们感觉心情舒畅,他说:“现代人的工作节奏快,压力大,运动是很好的减压方式。但很多人过年都选择在吃大餐、看电视和睡懒觉中度过,其实更加不健康。适当让自己出出汗,在假期里也有一个合理的作息饮食安排,更能让自己的身体状态保持健康的水平。”

有跑在青山上的,自然也少不了跑过绿水边的。家住临安城北的楼欣雨是浙

工大学生,身为班级体育委员会的她,过去年在家每天都坚持沿着家边上苕溪跑步。“最近几年,临安的城市建设水平不断提高,苕溪两边的景观带也越造越好,平时来这里跑步的人就很多。每次我放假回来在溪边跑步,几乎每20米就能遇到一拨跑步或者锻炼身体的人,听说现在每年元旦,临安当地参加迎新跑的市民,每次都有一两千人,说明大家对体育锻炼比以前重视得多。”楼欣雨说。接下来她还会与当地的跑步爱好者相约,从城区跑到临安的青山湖绿道。

2018  
新年快乐

## 春 锣喧天闹湖州 马灯民俗献绝艺



过年期间,湖州吴兴区幻溇村的大街上锣鼓喧天、鞭炮齐鸣,旌旗灯笼齐开道,十二马灯献技艺……由80多人共同表演的幻溇马灯会让村民、游客再次重温了太湖边的别样体育民俗风情。

儿童雀跃随队行,溇东酣舞穿四角,溇西鞭炮早相迎……只见骑马的12位演员各有明确角色,分别扮成帝王将相或神话传奇人物。其中饰演皇帝的专用白马黄鞍,其余各马红、蓝、绿、花七彩纷呈。锣鼓时而轻缓,时而快速有力,12匹“马儿”在文化广场上奔跑起来灵活自如,在锣鼓声中不断改变阵势。

“马灯在场地表演时,首先由头牌高灯立于场内正中,灯笼红旗相间站立围成阔数十丈的正方形表演区域。”已经67岁的领头人吴杏根说,12匹“正马”绕头牌高灯进行“穿四角”,寓意四方平安、吉祥如意,国泰民安、五谷丰登,“穿蝴蝶”则寓意比翼双飞、幸福美满等美好祝愿。

这是幻溇马灯重整旗鼓后,连续第13年表演,也吸引了众多村里的年青人。“我是听到村里要在小年表演马灯所以特意提前一个星期回来了,排练了一个星期了,能上场我也很开心,这是一份荣耀。”92年出生的小伙子闵磊说道。

今年村里表演马灯的是17岁的吴义渠,他说:“只有乡土的才是世界的,家乡的传统体育民俗需要我们去传承和发扬,幻溇马灯的传统更需要年轻一代去继承。”

(通讯员 朱立奇 文/摄)

## 春 竹跳跃耀宁波 民间达人显风华

狗年新春之际,宁波市海曙区的体育民俗活动精彩纷呈,除了民间腰鼓、体育舞蹈之外,最具有中国味的要属抖空竹活动。来自柳汀街道的王孟彰是一位深藏不露的空竹高手,他参加了“体育民俗过大年”中“空竹迎春”表演。“这是我练习空竹以来第三次参与街道空竹表演节目,谈不上经验丰富,但是我觉得自己进步挺大,对自己的表现很

满意,我希望继续夯实空竹技能,学一些绝活,传承这项古老的中国体育民俗。”

尽管已经年过三十,但王孟彰的灵活度与反应完全不输年轻人,这都源于他从小练习空竹扎实的基本功。“很多看似简单的小技术,其实需要不断练习,才能完全发挥技能。”台上三分钟,台下十年功,王孟彰展现了童子功,技惊四座,小小的

空竹在他的拨弄下,自由穿梭,凌空起舞。

另一位身怀绝技的空竹达人张丽芸是当地空竹界的新秀,作为16岁的中学女生,她显得老练、沉稳,空竹就像她身体上的一部分,摆弄自如、融为一体。张丽芸说,自己非常享受抖空竹,会练习抖空竹一辈子,争取成为空竹界的“女中豪杰”。

(通讯员 黄恺元 刘嘉靓)

## 春 华初露驰温州 奔逸绝尘开运势

通讯员 马季铤 本报记者 朱郑远

正月初一,温州乐清市悦动全城开跑如约而至,近300名跑步爱好者齐聚一堂,为狗年跑出好运气。

早上7点,跑者们准时从北白象镇政府出发,途经柳市、虹桥、清江至雁荡,全程53公里。家住乐成镇南大街的郑岩就为此竖起了大拇指,今年46岁的他更喜欢用徒步走的方式来锻炼身体,“我很喜欢通过这样的活动,给自己带来狗年的新气

象,但是跑步对我来说不是特别钟情,徒步就十分符合我的运动习惯了。”

第一名到达终点的是就职于乐清市城东街道卫生院的体检医生詹陆建,他是乐清长跑界的一批“黑马”,这次总共花了3小时55分钟跑完全程。詹陆建2016年第一次参加温州马拉松时就跑出了2小时43分的成绩,也是目前温州业余运动员中长跑成绩的纪录保持者。“我每周至少有5天在跑跑步,

一个月跑量最少230公里。”詹陆建说。

此外,本次开运跑服务阵容也是准备充足,全程共设9点补给站,分别驻守着乐清市长跑协会、乐清市山岳救援队、乐清市三角洲救援队等专业救援队伍,还有百余名志愿者为参赛者提供水、姜茶和主食补给体能,维护现场安全。跑步结束后,市民在终点领取了精美的完赛证书和礼品,让狗年的第一个早晨充满欢声笑语。

## 春 雨霏霏浴嘉兴 氤氲登峰驭九龙

新年期间,嘉兴小雨霏霏,不过嘉兴平湖的九龙山依然游人如织,大家冒着小雨登山健步走,别有一番风味。2月的九龙山春意初现,清风抚碧草,细雨濯山林,非常适合徒步登山,运动、观景两不误。

27岁的平湖登山爱好者王怡颖,不止一次地登上九龙山,这次来主要是陪家人一起感受叠彩峰岭的巍峨,乐享大自然的馈赠。

一边徒步登山,他们还可以一边观看美轮美奂的林间美景,一睹珍稀药用植物的“芳容”。

与徒步登山者相比,另一群更大胆、更敢闯的“生态越野”达人,来一场独辟蹊径的冒险。40岁的周庆形就是其中之一,他笑言:“我们不走寻常路,不过我们都是经过训练的越野常客,安全第一。”这一份不走寻常路的妙思侠胆,引领着他们一步

步缘溪而下,道路、涧水绕山而转,越野者赤足走在光滑平坦的溪底,沁凉滑爽的感觉令人难以忘怀。

而在九龙山附近绿道,也有一队“单车骑士”,正浩浩荡荡骑行而来。健身达人们一起为狗年新春,画上浓墨重彩的健康色调。

(通讯员 胡显勋)

战略合作伙伴  黄龙体育中心	 浙江省体育彩票管理中心	 浙江体育职业技术学院	 浙江省体育竞赛中心 ZACC ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER	浙江《体坛报》社有限责任公司 本报地址:杭州市体育场路212号 浙江体育大厦裙楼 邮政编码:310004 发行热线:0571-85103334 广告热线:0571-85069545 新闻热线:0571-85178608 本报员工新闻道德监督电话: 0571-85061223
合作伙伴  德清体育中心	 温州市 体育彩票管理中心	 绍兴市体育中心 电话:0575-8861265	 凯普 杭州凯普体育器材有限公司	