

穿着汉服学射礼,动力和内核缺一不可 传承中华传统“礼”与“艺”

10月29日,西塘古镇上出现了一群身着汉服,举着弓箭的士兵,也有骑着骏马身着铠甲的骑兵,还有手举彩旗、衣着华丽的士兵,可不要以为这里在拍什么古装戏,其实,这是中国西塘汉服文化周的系列活动之一,西塘杯传统射箭邀请赛正在进行。

周天宸,25岁,现在是江东记汉服配饰店设计师,也是他们的汉服社团“皖南江东卫”的队长。“今年,我们队3位队友全部挺进32强,队友王康获得战弓组第五名;定向赛和表演赛我们进了前八,去年表演赛我们还拿了冠军呢。”

因为汉服,他们结缘射礼

周天宸和汉服的缘分要从高中说起。“我有个比我年长十几岁的厨师朋友,他是扬州人,扬州是较早有汉服社的城市。虽然他整天和锅碗瓢盆打交道,却对汉服很有研究。在他的影响下,我迷上了汉服,也更加迫切想了解汉服背后的各种文化。”

2014年,周天宸进入大学,创建了汉服同袍社团。当时很多社团的成员

学古琴、传统武术、长笛,也有学女红的,因为从小对投射类武器比较感兴趣,我就索性学习射箭吧。”

周天宸介绍,其实射礼和汉服的关系就是由表及里,射礼是内核,汉服是动力,两者缺一不可。“传统射箭一般惯用右手,通常右手拉弦,左手持弓。射箭讲究‘左袒’,脱下左边的袖子,便于射箭时活动。汉服对人的要求,例如中正平和(汉服的中缝),应对自然(剪裁手法),和传统射箭是相同的。以汉服、射礼为代表的礼乐衣冠,就是一代代射士所捍卫的华夏文化之精华。”

“射箭在古代是君子六艺之一,是一个人身素质、反应能力、学习能力的直观体现;射礼中无论胜者败者,都必须按照周礼的流程来;射礼的射程有70-90米,和现代奥林匹克运动会反曲弓的70米射程相差不远,这种距离没有相当的师承和长时间的练习根本做不到。”

为学射箭每天倒三班公交

“最初什么都不懂,甚至不知道射

箭要戴扳指,徒手拉弦一天,大拇指通红地回去。我的第一个扳指是类似于宫廷剧中王爷们常戴的文扳指,根本不能用来射箭。”交了几笔“学费”后,周天宸的学习之路渐渐上了正轨。

“其实学射箭这条路走得艰难,2015年江西南昌开了第一家传统箭馆,只要一有空我就倒三班车,穿越大半个城市去学习。当时还在读大二,为了节省时间,每天上课都把弓箭带着,下课了就直奔公交站。”周天宸现在想起来还是非常感慨,“每次人家都要闭馆了我还不愿离开,逮着技术比我好的人就不停地向他们讨教。箭馆的负责人看我实在太刻苦,免费送我了一张年卡,当时还是个穷学生的我非常珍惜这些来之不易的机会。”

比起倒公车,更苦的是没有专业的训练场地。“我和队友们找到一块废弃的草坪,那段时间天气很热,大家都是短袖短裤在草地里穿梭。没想到一场大雨后,草地上长出了一种边缘很锋利的小草,一碰到皮肤就留下又红又



肿的印子,那段时间大家的腿上都伤痕累累。”看着队伍里的女生强忍着不吭声,几位男队友拿起镰刀开始割草。

2015年9月,听说西塘汉服文化周要举办传统射箭邀请赛,连个真正扳指都没有的周天宸,拉着自己的队友就奔向了西塘古镇。“初生牛犊不怕虎嘛,这是第一届传统射箭邀请赛,也是我第一次参加正式的射箭比赛,没想到和西塘的缘分就此结下。”

随着对汉服以及汉服文化进一步了解,周天宸和他的队友们已经从汉服文化爱好者“进化”到汉服文化生活者,正在慢慢努力成为汉服文化复兴者。

(通讯员 朱真陈康)

嗨翻天

10月29日,建德市寿昌镇山峰村举行第二届农民丰收节暨趣味农事运动会活动。游客和当地村民一起参与拔河、挑担、齐心协力奔小康、稻田抓鱼等农事劳动及趣味农事运动会,感受美丽乡村的独特韵味,欢享农旅融合的别样精彩。

通讯员 宁文武 文/摄

环保与运动有关? “捡跑团”现身杭州街头

什么是 Plogging? Picking (捡起)+ Jogging(慢跑)。通俗一点说就是慢跑捡垃圾。这项始于瑞典的新型运动形式,鼓励人们在慢跑的同时,留意捡起和搜集周围的垃圾。

10月27日傍晚,西湖区西溪街道举办中国版的Plogging行动。由教练带着近40名年轻党员,围绕南山路中国美术学院大门口——断桥——孤山线路慢跑,边跑边清理道路上的垃圾,为美丽杭城贡献自己的力量。

活动现场,来自西溪街道党员志愿者和入党积极分子志愿者们一边奔跑一边捡起垃圾,不时喊出“西溪党员心连心 初心共绘秀杭城”的口号。“跑步可以增强体质,捡垃圾则能维护城市的美丽。我们不光捡垃圾,还对沿线垃圾桶一些分类特别不正确的垃圾进行了简单分类。”苏西敏分享了她的感受。“我平常工作压力很大,参加这种有意义的活动,既能为环保贡献力量,发挥我们党员的先锋模范作用,还能解压,太棒了。”

活动尾声,参与者还在沿途派发主题垃圾袋,呼吁更多的人自由取用,在城市的任何角落都可以随时开始一次独特的环保健身跑。

(金体) (通讯员 汪玮)

“阿嬷”级队伍拿下双冠王 银发选手赛场展风采

10月28-29日,2019年金华市老年健身秧歌交流活动,在浦江县虞宅乡前明村新落成的体育馆举行。来自全省各地市的10支代表队150余名运动员参加。老年选手们身着鲜艳的比赛服装,手持舞蹈扇,踏着优美的乐曲,时而欢快起舞,时而变换队形,展示着优雅形体与动感舞姿的美。

开幕式上,浦江县老年体协组织了广场舞《中国嗨起来》、排舞《编花灯》、舞蹈《我爱你中国》、小丹阳手龙舞等精品节目展演,市老年体协40余名老年朋

友进行婺韵广播操展示。

经过两天的展示,最终金东区成为最大赢家,获得了规定套路和自选套路的“双冠王”。“我们这支队伍个个都是‘阿嬷’级了,平均年龄都超过了55岁,化了妆都看不出来吧!”表演结束,金东区代表队的李徐树荣笑呵呵地介绍道,“有的队员还在单位里发挥‘余热’,平时家长短里事情也多,大家都是挤出一些闲暇时间来排练。这次全省的健身秧歌队伍比赛交流,是个非常难得的机会,我们水平并不高,但都觉得名次并

战略合作伙伴
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

温州市
体育彩票管理中心

绍兴市体育中心
电话: 0575-8861265

大丰体育
DAFENG SPORTS
大丰体育

杭州凯普体育器材有限公司

■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