

新风尚 新年俗 运动健身过大年

当下,越来越多的市民开始追求健康、健美,“每逢佳节胖三斤”正在被“燃烧卡路里”取代。这个春节,运动健身风潮热度不

杭州

板凳龙腾村落间 穿村绕庄闹新年

本报记者 王品璇

正月里,少不了走亲访友和大快朵颐。但对于不少人来说,传统的体育民俗也是一道不可或缺的“年味大餐”。

每年的正月初五,千岛湖乡村必定会有一番盛景——伴随着烟花爆竹声,全村2700余户村民一同舞起板凳龙,为新春祈福。尽管天公不作美,但是淅沥沥的小雨非但没有浇熄村民的热情,还为今年的舞龙盛会平添几分别样意境。

板凳龙作为当地一项传统民间运动项目,几十年来从未间断。值得一提的是,整条龙从龙身制作到点灯舞动,都是由村民协力完成的。“60岁以上的老前辈负责糊制龙头,50来岁的村民负责修建板凳龙通行的道路,龙身的长

度就取决于40岁村民的数量,而龙头、龙珠开道的任务则属于村里二三十岁的壮小伙。”河村村长徐金汉表示。

随着天色渐渐变暗,长达百米的板凳龙也如约而至:从村头出发,时而上演蛟龙出海,时而穿花,最后在村子中央的空地广场上演了巨龙盘旋、凌空而舞的一幕,场面甚是壮观。还有不少孩子一边跟着巨龙游走,一边嬉戏打闹,扑红的小脸上更是溢满新年特有的兴奋劲儿。

“今年的板凳龙共有104节,每节的板凳上有四五盏灯笼,上面写有对新一年期许和对家人朋友的祝愿。这在我们小时候,可是最受孩子们欢迎的新年活动了。”作为舞龙队中的一员,村

民徐阳笑着说,自己平日在外地打工,一年只有春节这几天才能回到老家,吃到久违的家乡菜、感受儿时年味。他感慨,在外的时候经常会想家,而板凳龙就是很好的一项寄托,也是回乡必不可少的一道精神菜肴。

虽然村民们不少都是“一年一会”,但是这全民参与的舞龙活动却让人们之间淡淡的隔膜瞬间消散,儿时的那份亲近扑面而来。“以前青壮年就代表着劳动力,板凳龙越长,说明村里青壮年的村民越多,这也意味着来年的生活将更加美好。”徐金汉笑着说,眼前翻腾的龙灯,让不少村民穿越时空,回味起自己年少的幸福时光,也为春节假期增添了浓浓的喜庆。

嘉兴

新春文体“下乡”忙

日前,2019年新春下乡活动走进嘉善西塘镇下甸庙文化礼堂,为村民送上了一份“新年大礼”。在文化礼堂内,一场以“放歌新时代 文化进万家”为主题的文体演出热闹开演,精彩的节目令人目不暇接,引来台下掌声不断。

(通讯员 李 建)



健身场所人声鼎沸 运动过节已成潮流

本报记者 覃琪琛

新春之际,记者在诸暨城乡间走访发现,健身元素成为多地春节不可或缺的悦动音符,而健身场所的数量不断增加、群众科学健身的意识日益增强,进一步助推着全民健身热潮。

“春节朋友都回来了,打一场篮球就挺不错,以前得到处找空地,现在体育场馆免费开放,很方便。”市民陈建得说,体育场馆分时段免费开放力度比以往大,春节健身的硬件设施比以往好了许多。

陈建得所说的“体育场馆”就包括了诸暨市体育中心。春节期间,这座诸暨人再熟悉不过的体育场地室外篮球场,从年初一到年初五,场场爆满。附近的操场空

金华

村民运动会喜“乡”逢 民俗乐开怀

本报记者 洪 璇

大年初一,浦江县虞宅乡前明西山自然村年味甚浓,只见村道两旁挂满了大红灯笼,节日的欢乐气氛随处可见。如今的春节,虽然少了爆竹声,但是在西山村里,另一阵加油声呐喊声却不绝于耳——一年一度的“喜迎春节村民运动会”在新年第一天火热上演。

定点投篮、跳绳、男女背对背运气球、拔河……各色趣味比赛项目轮番登场,吸引了不少村民参与其中。只听裁判哨声一响,化身成运动员的乡亲们个个神采奕奕、生龙活虎。

可别以为本次运动会的参赛选手仅仅局限在本村,还有不少相邻村落的村民们都闻讯而来,纷纷组队上场“较量”一番。本次活动筹办委员会成员邱剑锋笑着说,不仅是本地人,甚至还有不少留

在本地过年的外来务工人员也踊跃报名,在异乡的土地上一试身手。

在长沙司法警官学校读书的云南人刘代金,这两年都和家人一起来西山村的姨夫家过年,虽是外乡人,但是一上场,给他加油鼓劲的村民可不少。兴奋的他忍不住对村民们感叹,浓浓的浙江年味将成为他美好的新年记忆。

邱剑锋说,运动会尤其注重参与性和娱乐性,虽然规模不大,但是为了能让活动更有趣味和惊喜,众筹的村民可不少。大家出钱出力,只为不忘故土,用实际行动回馈乡邻。“现在农村很多乡亲到外地发展,传统意义上的村落居民,彼此交流的机会越来越少,特别是年轻一代,更是难得见面,村民运动会正是传承情谊、活跃春节气氛的有益尝试。”

衢州

美丽乡村“悦动”起来 百村万人过体育年

锯木头、举木头、攀岩、消防器材接力、捡荸荠、各类趣味比赛……春节期间,在江山的农村健身广场上一场场以“体育健身迎新春”为主题的春节农民运动会在全市120多个行政村举行,上万名农民参与其中,其乐融融。

新春农民运动会在江山有着非常悠久的历史,最初在一些山区乡村,如白沙村、定村村举办,自2002年以来,经过十余年的培育和推广,这个由百姓自发自愿发动与组织的新春农民运动会已经从零星的重点村扩展到全市100多个村共同举办。

新塘边镇是江山举办新春农民运动会最为兴盛的乡镇之一,今年有15个行政村开展运动会。该镇永丰村是江山荸荠种植的大村,今年他们围绕荸荠设置了捡荸荠比赛,还设置了拔河、3000米环

村跑、乒乓球、定点投篮等项目。“我们村以前每家每户都种植荸荠,挖荸荠、挑荸荠都是本色工作,现在有很多人外出打工,我们设置捡荸荠比赛就是让他们怀旧,记住乡愁。”该村党支部书记姜家文说。

碗窑乡凤凰村每年也举行新春农民运动会,今年他们别出新意,在乡政府的支持下,正月初一上午邀请全乡9个村一起到村里进行拔河擂台赛;下午还要举行村运动会,举行踢毽子、立定跳远等项目。

从湖南衡阳嫁到凤凰村的王艳平,现在是村里的村委员。她说:“江山的年真丰富,我们村每年都举行运动会。我们村是一个新村,既是移民村又是下山脱贫村,都是各乡镇汇聚而来,移民之初很多人都不认识。通过这几年的新春运动会,村民之间熟悉了,关

系和谐了,村庄发展也更快了。”
(通讯员 毛武俊)



舟山

健身达人集结一堂 海山公园热动新春

风景旖旎的舟山海山公园,是近几年来崛起的健身“宝地”,春节期间也非常热闹。拾级而上,随处可见丰富多彩的体育元素和络绎不绝的观光游人、健身爱好者。每个花草环绕的空地平台上,都设置着健身路径,每处山林转角都有惊喜——曲径通幽处竟豁然开朗,一片专业门球场出现在视野中。

60岁的当地居民张国竞介绍,自

己是坚持了几十年的门球爱好者。自从公园里造起门球场,自己就常常在空气清新、秀色怡人中享受运动,着实惬意。“以前这里就是纯景点,自从升级变身成体育公园,人气开始旺了,当地居民甚至外地游客都争先恐后地往这里跑,春节期间也锻炼氛围也热火朝天。”

除了门球运动,海山公园里还有练习排舞、太极拳、打羽毛球的人,一对情

侣正你来我往激战正酣,23岁的王天凝说:“很多游客来到这儿,在公园里享受一下‘双剑合璧’打羽毛球的乐趣,体育锻炼也能浪漫一把。”

公园负责人表示,未来这里还会增设乒乓球桌、台球桌和小型笼式篮球场,最大程度满足各类体育项目爱好者的需求,方便市民日常休闲锻炼,让生态健身的理念全民化。
(通讯员 田智铭 刘丰琦)

台州

乡贤出资村民出力 民俗体育更添年味

大年初一,仙居县湫山乡沙地村的村文化广场上热闹非凡。由在外经商的乡贤们组织的一别开生面的趣味运动会在这里举行。“二师兄背媳妇”“大力士担水比赛”等特色传统活动轮番登场,让村民们过足了民俗文化活动的瘾。

上午9点,民俗趣味运动会准时开始。“二师兄背媳妇”比赛蓄势待发,村里的几个村干部自发报名,11对老夫老妻组成的比赛队伍率先登场。这一局,可考验了夫妻间的默契,合作愉快的自

然一马当先。担水比赛考验的则是体力。村民蒋利民因为年迈未能亲自上场比赛,但是看到古老的水桶他感到特别亲切,忍不住去体验了一番。他试了试,这担水足足有70公斤。蒋利民说:“以前农村喝水的时候,用它到河里面挑水,30多年了嘛,现在都变成古董了。”

这次村里新春趣味运动会的组织者之一蒋勤勇在外经商多年,只见他一把将水桶压到肩上,向终点冲去交给其他接力者,“我大概有25年没有担过了,

但是感觉还是轻松的,因为当过兵,所以体力还可以。”他表示,村里春节期间举办这样的活动,对邻里团结十分有好处,一方面是乡贤们回报乡亲的一种表现,另外也提升了村民之间的粘合力。

据了解,新春文化活动在湫山乡沙地村已经开展多年,乡贤们多次出资为村里添置了文化活动用具,村里也组建起了排舞队、腰鼓队,丰富的文体活动让村民之间的关系更加和谐,过年的氛围也更加浓郁。
(通讯员 周国平)

丽水

溪边步道变“网红地” 体育基因焕发活力

本报记者 马 超

沿着好溪,3公里的船埠头步道张灯结彩,不仅为小村增添了春节气氛,更成为了缙云当地全民健身的又一“网红地”。

缙云县船埠头村因古船舶停靠得名,沿袭至今,村民的生活依旧离不开水,摇橹船、垂钓、游泳等体育运动在当地有着悠久历史。而今,一条新建的游步道让这百年老村的体育基因焕发活力。

“孩子吵着要过来骑车,大年三十

就想好了。”胡朝方带着老婆儿子骑行于步道,看着好溪边景致,时不时驻车拍照。过年期间,来步道消食健步的村民也不在少数,从曾经的滩涂到而今划分骑行区、跑步区,每隔一公里设有休息站的体育健身游步道,吸引了许多村民都来此“打卡”体验。

如果说白天的船埠头步道热闹,那夜幕下的步道则可谓游人如织,在大红灯笼的映照下,带有浓浓年味的步道每

天都能吸引近百人同时在此夜跑。“步道的功能还在完善,但很多人已经成了这的常客,养成了在这锻炼的习惯。”村委书记胡强告诉记者,步道去年11月修建至今已基本完工,后期还将在步道标识、景观灯和绿化上增加投入。

实际上,缙云县在好溪边已不只一条游步道,记者获悉,今后当地有望连通各条步道,形成沿溪步道综合体,集运动休闲于一体,打造城市新景观。

宁波

社区运动热火朝天 民间高手“群英荟萃”

猪年新春伊始,宁波的民间体育活动丰富多彩。其中,马园公园可算正月里一热闹的去处,附近社区的男女老少都因为“体育迎春”社区健身活动聚集在一起。在这里,5支精品团队分别展示特色排舞、花样腰鼓、太极拳剑、木兰剑扇、舞蹈、花式羽毛球、花式踢毽子等表演,更有健身团队带领数百位市民健走爱好者,沿公园、街道,百里毅行,徒步走、赏美景。

20岁的海曙姑娘张琪在现场格外亮眼,身穿练功服的她正是精品团队中的一员,也是本次活动年龄最小的一位。她介绍,自己受姑父影响,从11岁起开始学习太极拳,“太极是我的爱好,我会一直习练下去,如今能给大家带来新年趣味,觉得很有意义。”

现场,花式羽毛球、花式踢毽子团队更是别出心裁地联合编排了全新节目,编出令人眼花缭乱的高难度动作。谈到为何会想到让羽毛球和踢毽子两个截然不同的项目相结合,39岁的羽毛球民间达人黄海京介绍说:“其实我们这些人中,有不少是同

属于这两个团队的,经常在一起交流,才编排了这么一出看似‘脑洞大开’的全新节目。”

“我们要让体育深入民间,春节这么重要的节日,怎能少了健康的元素。全民健身应该细水长流,我们争取将体育健身活动纳入日常,让老百姓能更好地享受体育运动带来的健康与乐趣。”作为本次活动的策划组织者之一的张源笑道,看着大家喜乐相聚,共庆佳节,便是她最大的收获。

(通讯员 秦力岩 张启昊)

温州

大年初一瓯江“春渡” 劈波畅游浪花无数

本报记者 朱郑远

横渡瓯江,冬泳迎春。2月5日,温州市第37届春节横渡瓯江冬泳活动在市区月光广场拉开帷幕。只见冬泳健儿们在江心码头分批跃入瓯江,在冰冷刺骨的江水中劈波斩浪。

据了解,当天的水温13度,全程500米。共有29支队伍309名运动员参加了此次横渡瓯江活动,年龄最大73岁,最小21岁,其中女运动员有35人。参加本次活动的运动

员,除了温州市的游泳爱好者,还有来自温岭、缙云以及河北邯郸等多地的冬泳健儿。

不到10分钟,冬泳健儿就陆续成功游到江心屿西塔码头。来自河北邯郸石磊是一名资深的冬泳爱好者,有着几十年的冬泳经验。他告诉记者,得知温州的大年初一横渡瓯江是一项历史悠久的活动,他也忍不住要来体验一下。“活动展示了冬泳人的

热情和不畏严寒、奋发图强的精神面貌,爽!”

据悉,横渡瓯江活动自1983年开始,每年农历正月初一举办,是温州市春节期间深受群众欢迎的大型群众体育项目。“从1983年的6个人到如今参加人数规模近300人,看到越来越多的朋友参加到这项非常有意义的活动中来感到很开心。”温州市冬泳协会相关负责人表示。

湖州

奥体中心千人健步 辞旧迎新迈步向前

实习生 朱紫薇

如今,桌上的大鱼大肉不再是大家迎新年的唯一内容,越来越多人选择将运动安排进春节假期的日程表。2019年湖州“走奥体 迎新年”千人健步走活动就伴随着浓浓的年味,在湖州市奥体中心吹响了集结号,市民们用体育的方式迎接新的一年。

除夕当天,近千位市民相聚一堂,蓄势待发。71岁的张大爷兴奋地说:

“如今全民健身活动越来越多,社区里很多老人都愿意去参加。你看今儿来的这些老年人,精神头多好。”

此次健步走全程约5公里,路线围绕奥体中心所设计,旨在让每一位市民都能感受奥体中心的各个角落。除了健步走,起终点旁的场馆内还设有射箭、击剑、羽毛球、篮球、足球、网球等多项趣味活动。完成一个项目,市

民们可以到指定的点去打卡盖章,记录下自己的运动日程。

春节期间,体育场馆内酣畅淋漓的运动大餐成了市民们的喜好。带着女儿来学拳击的邱先生忍不住点赞:“这两天趁放假带她来玩玩,春节吃得多,运动也要跟上。来这里还可以培养孩子对体育项目的兴趣,挺好的。”