

爱好风筝40载,扎糊绘放样样精 杭州有位不老的“追风少年”

常青树

这段时间,天气暖晴,杭州人便在西子湖畔放起了风筝。说到风筝,就不得不提在“浙”一带名声大噪的风筝大师——程迪申。

走进杭州工艺美术馆二楼,初次见到程迪申时,他正戴着眼镜聚精会神地给龙牙上色,不远处还悬挂着一个精致的龙头骨架,“过几天,我还要去山东潍坊参加第三届全国传统风筝制作大赛,这些龙头的附件都要事先准备好。”程迪申指着眼前初具模型的龙角、龙牙和龙眼说,然后小心地放下了手中的颜料笔。

曾放飞200米长龙风筝

年轻时,程迪申就和风筝结下不解之缘。退休后,有闲有力的他更是深陷其中。

自从杭州工艺美术馆正式开馆后,程迪申就作为风筝技艺传承人受邀常驻其二楼。他的工作室很显眼,满墙红红绿绿的风筝,每一个都栩栩如生。笔者环顾一圈,小型的风筝有蜘蛛、沙燕、知了、蝴蝶等,大型的有威武的长龙和老虎。

在程迪申工作室的上空悬挂着一只长龙风筝,原长202米(现场只保留龙头和部分躯干),花费近3年时间完成,需要20人才能放飞。“原本这只

风筝是想为2008年北京奥运会添喜的,由于工期缘故,完成时恰好赶上新中国60岁华诞,也算献上了一份贺礼。”程迪申说。

中国人崇尚“龙武精神”,程迪申也不例外。30多年前,他第一次参加单位组织的风筝比赛,做的就是一只十几米长的“二龙戏珠”。也正是从那时开始,他开始痴迷风筝,把闲暇时间都花费在风筝上。通过各种比赛,和大师切磋,不断学习、不断进步,与风筝相伴,追寻风的方向。

手工风筝讲究“四要素”

传统风筝制作讲究“四艺”——扎、糊、绘、放,简单说就是扎骨架、糊蒙面、绘画和放飞四道流程。

以一个蝴蝶风筝为例,“扎”的阶段就必须先寻找样本,蝴蝶品种多样,选定一种后画好1:1的图纸,勾画轮廓线、设计骨架结构和粗细。第二步,准备骨架,“我比较喜欢用毛竹,可以弯制和加热定型,做出各种复杂的造型。”程迪申说,毛竹的挑选颇有门道,以立冬后立春前山上砍下的竹



子最佳,最好是8年以上的竹龄,密度高、钢性好。

架子扎好后要糊上门面。“传统风筝一般用纸和布帛,现代用无纺布较多,考究些会用绢或真丝,你看这只知了风筝,身子的材料是真丝,翅膀用了塑料薄膜,有薄如蝉翼之意。”程迪申说。

最后,经过绘图净边、安装提线后,就是最重要的放飞了。“放飞是灵魂,风筝做得好不好,都要飞了才知

道。”他告诉记者,放风筝是个技术活,说简单也真不简单。“需要找准气流,一定要研究大气流向的,碰到乱气流要向前走或送点线,风力过大要送线,风力过小要收线,心里都要有数,到上面后气流就会比较平稳了。”

春暖花开,放风筝的人多起来,市民在享受放风筝的乐趣时,程迪申提醒大家,放风筝要选四周空旷的地方,不宜有高楼大厦、大树、高压线。

(通讯员 汤 婕)

力与美兼得,改变女性健身理念 楼红:“佛系”健身享受举铁快乐

健身课

夜幕降临,朝九晚五的上班族们结束了一天的工作,进入夜间的自由时间。

此时,青年会健美训练中心里灯火通明,各色器械摆放得整整齐齐,来这里锻炼的人们络绎不绝,一个个都熟门熟路。快60岁的楼红是青年会的老板娘,也是当时最早接触“举铁”一批女性之一。

“我40岁的时候开始练健身,练了10多年。”当初,楼红在练器械的时候,不少人投去异样的眼光。“一个女人,练什么哑铃……”但现在,健身房里三成的女孩子都主动要求进行力

量训练,观念的确发生了改变。

楼红说,以前女孩子大多数都追求柔美,就怕力量练多了练出块状肌肉。然而事实上,随着年龄增长,肌肉的重要性便显现出来了,如果没有肌肉,人体的骨骼与关节所受的摩擦将加大,容易造成损伤。曾经减肥过的人,如果没有肌肉塑性,则容易造成皮肤褶皱,影响美感。

“要练出肌肉是很难的,特别是那种块状的大肌肉,女孩子练器械,目的是保持形态,没必要跟男生较劲,可以选择重量轻一点的器械,量力而行。”多年的力量练习,让她的

身材看起来紧实健朗,再加上她神采奕奕的神态,年龄在她的脸上已然成了“浮云”。

其实,楼红也不是一开始就与器械结缘的。最初,她追求柔韧性,也练过瑜伽,现在每天起床,她依旧要在家里做拉伸,每次都要持续一个半小时;而器械练习的时间,被安排在下午3时至5时,那个时间段健身房相对空闲,不需要她多费心,是最适合她训练的时间。

“我练健身很‘佛系’,不跟谁比。别人早起锻炼,我每天起码睡到10点,别人忌口,我几乎什么都

吃,营养与睡眠保证了,你才能练得好。”楼红的训练计划都是自己制订的,根据当日的身体情况自省调整,如果遇到伤病情况,她会利用动作缓冲减少对关节的负担。

楼红说,大多数女孩子走进健身房,都是为了减肥。不过,减肥主要靠无氧运动,等减到一定量的时候,大家会感觉自己遇到了“瓶颈”,这时就需要进行器械+有氧的训练了。“通过有氧训练进一步减脂的同时,必须利用力量练习塑造肌肉线条,防止皮肤下坠松弛,这样两手一起抓,才能保持好的身体形态。” (通讯员 苗 露)

篮球争霸

近日,绍兴市第四届中老年篮球邀请赛在越城区顺利举行,来自越城区、柯桥区、上虞区、诸暨市、嵊州市和新昌县的13个球队156名篮球爱好者参与了这次比赛。

通讯员 李忠亮

短消息

@杭州

本报讯 日前,杭州市迎亚运体育健身系列活动启动。活动主办方以国家推荐的健身锻炼方式方法为范本,结合杭州市目前开展的可行性,最终选定易学、易练,不受场地、气候、器材等限制,有益于中老年人身体健康的太极拳《八法五步》等为首期倡导项目。

(通讯员 徐小翔)

@台州

本报讯 近日,台州市老年门球交流活动开展,有十二支队伍的一百多位运动员参加。经过两天25场次角逐,最终玉环队、市直二队、温岭队等五支队伍获得优胜奖;椒江区等七支队伍获得优秀奖。

(通讯员 郎 辉)