

# 2008只风筝放飞2008米 余杭这对夫妻为“非遗”插上梦想的翅膀



春天可能迟到,但一定不会缺席……这是做了几十年追风匠人、风筝爱好者金长林和妻子许国仙此时的心态。春风拂面的日子,最应景的莫过于放风筝。每年这个时候,各种风筝比赛、表演邀请纷至沓来。作为我省农民体协杭州余杭农林集团风筝队的成员,老俩口一年中有三个月去全国各地参加风筝比赛和风筝放飞表演,拿到的奖项更是不计其数,“前几天已看到国家体育总局的通知,从5月1日开始各种风筝比赛都会陆续恢复,最近我们抓紧在做这条龙风筝,准备到时候去亮相。”

## A 最长放飞2008米 最多一次串了130多点

墙上挂着各类风筝,桌上摆着正在制作的今春新款,隔壁储藏室里装风筝的盒子更是层层叠叠……笔者初见金长林夫妻时,两人正在位于余杭瓶窑的杭州市种猪试验场风筝工作室,这里也是余杭区非物质文化遗产风筝项目基地。

金长林介绍说,他们这支风筝队成立于1983年,当时单位里组织了一次风筝比赛,后来就把这些能工巧匠集中了起来。这些年进进出出,目前有队员16人,5位是退休职工,其他都是年轻人。大家平时做风筝,赛季放风筝。

刚成立那会儿,这支风筝

队并不出名,主要参加一些省市比赛,直到2003年参加广东阳江全国风筝锦标赛获得了团体总分第四名的成绩。之后,大家越战越勇,成绩也节节攀升,2009年至2018年期间更是年年摘得全国风筝锦标赛团体总分第一名。

“比赛必须要在规定的时间内放飞,天上的风筝一般600米后肉眼就看不见了,我们做的最长风筝是20分钟内放飞了2008米,由2008只菱型小风筝组成;最多类风筝放飞最多的130余点,阵容相当豪华;而最大一个‘地滚龙’风筝直径达20米,竖起来足足七层楼那么高。”

## B 做风筝也讲流行 年年要出新款和爆款

一般人们放飞的风筝都是买来的,而金长林的比赛风筝必须纯手工制作。因为风筝比赛规则是制作的静态工艺分占四成,现场放飞效果占六成。比赛还有个规定,每只风筝最长使用期限两年。每次比赛,主办方都会给风筝盖上章。

金长林表示,特殊的日子或活动,会有专门的主题设计。比如2008年是北京奥运

年,当时就用奥运会会徽设计了2008米的最长风筝;2016年杭州举办G20峰会,就用G20的LOGO做了特色风筝……

金长林最自豪的还属龙风筝,目前在国内外名列前茅。“我们做的龙造型,但看上去威武,寓意吉祥。大的龙风筝除了龙头,身体有100个节片以上组成,今年我们再做一条,祝福祖国更加富强。”

## C 一年中三个月参赛 退休生活因此而精彩

金长林夫妻都是杭州市种猪试验场的职工,风筝已经玩了几十年。金长林是风筝队的第一批成员,也是队长。许国仙是后来加入的,初衷想给大家省点钱,“当时他们做风筝都是拿到湖州花钱请人画的,但我想,只要人能做的活,我就学得会。”

就这样,没有任何基础的许国仙学起了风筝绘画,现在她画的风筝在风筝工艺评分中都能拿第一档的成绩,曾获得风筝最佳绘画奖。色彩渐变和

细节处理得非常细腻,比机器做的更逼真。

“我们并不觉得麻烦,反而开心。放风筝是项很好的运动,对预防颈椎病和调节视力都有帮助。”许国仙说,风筝给两人的退休生活增加了许多乐趣,一年中至少有三个月去各地比赛,对他们而言这也是趟旅行,“惟一遗憾的是,现在像我们这样喜欢做风筝的年轻人越来越少了,希望有更多的年轻人参与到中国传统风筝的制作。”

(通讯员 杨 静)

## 4月减重30斤 练就健美身材 这位网红医生把家变成了健身房

两桶4L容量的桶装水、一张桌子、卧室的木质门架、网购来的颈部训练器……近日,在浙大二院附近的一间小屋里,一堂特殊“教具”的健身公开课开讲了。

公开课的主讲人是浙江大学医学院附属第二医院骨科(运动医学)医生沈炜亮。10年外科临床经验,20年专业健身经验,30年身体状况变化总结,家住杭州的沈炜亮把它们“带”进了自己的直播课。既是骨科医生,也是健身教练;既是医学生博导,也是健美杂志撰稿人。



### 两桶矿泉水 把家变成健身房

“如果你真的懂得如何运动,两桶矿泉水就足够你锻炼到全身。”直播课上,沈炜亮用他的居家健身“神器”——两桶4L装的矿泉水,在镜头前示范起各种健身动作。

肩部侧平举、俯姿“划船”动作、腿部深蹲,沈炜亮借助两桶水阐释不同人群应该遵循的运动规律。相比于外面健身房里大大小小的专业器械,沈炜亮的“居家健身房”显得更加接地气。除了桶装水,桌子、椅子、门框,还有网购来的肩部训练器、简易沙包、手持俯卧撑支架等,都是他锻炼身体的常用“武器”。

“实在没器材的话还可以借用自己家的娃。”他说,自己做俯卧撑常感觉自身的负重量不够,家里又没有健身房里的器材,有时候就叫孩子趴到自己背上来,起到负重沙袋的作用。有时在户外的公共健身器材上做引体向上,6岁的女儿也会挂在自己腿上增加负重。对于有专业健身基础又少有时间陪伴家人的沈炜亮来说,“用娃健身”是件一举两得的事。

### 三餐食谱表 科学练成健美身材

在沈炜亮的直播间门后,挂着大大小小的奖牌。它们都来自浙江大学校运会。沈炜亮的运动天赋从学生时代就崭露头角。2001年,沈炜亮考入浙江大学医学院,体育成绩一直出色的他代表医学院参加学校运动会。由于身体素质突出,十个项目中有一半项目他的排名都能进入前八。

而对科学健身的重视来自一次意外受伤。沈炜亮在110米跨栏比赛中足部跖跗关节脱位,由

于没有足够的运动康复意识,原本3个月就能恢复的伤病,足足拖了一年时间才能勉强正常行走运动。这次意外让他意识到科学锻炼和康复的重要。

2015年,在瑞士进修学习的沈炜亮用4个月时间减掉了15kg体重,还练成了8块腹肌和倒三角型的健美身材。

直播课上,沈炜亮晒出了自己在瑞士进行专业健美训练时的一周食谱。“控制一天的总摄入量就是秘诀。”那时候,他每天早上跑步,晚上健身,所以尽管什么都吃,甚至是洋快餐,但消耗的热量却远大于摄入的热量。

他把自己20年来的健身之道总结为16个字:摸清底细,合理饮食,科学健身,中庸之道。

### 十年学医路 追寻“大医”治未病

作为浙大二院骨科副主任医师和浙江大学骨科研究所副所长,沈炜亮和大多数一线医生一样,每日忙碌在看诊、手术和大大小小的课题研讨中。2016年,沈炜亮回国后在浙大二院开设了我省第一个“肌腱病专科门诊”,半天看诊的时间,沈炜亮只接诊20位左右患者。

“我看诊比较慢,会询问得比较仔细,几乎每一位病人我都会进行查体。”严格和细致为他赢得了病人的好口碑。2018年,沈炜亮获评“全国2017年度好大夫”荣誉称号,也是我省骨科医生中唯一的人选者。此外,在“好大夫”平台的诊后服务及患者推荐中,沈炜亮医师的推荐也一直排在科室最前。

工作之余,沈炜亮也常常参加医学科普,进行公益讲座,帮助更多人防患于未病。“大医”之精诚,一直在路上。

(通讯员 樊 畅)