

一要手艺好,二要家什妙,盘鹰风筝引来真鹰互动 他们是不老的“追风少年”

本报记者 周 斌 郑润鑫

春光渐好,户外运动的人们也越来越多,连各式各样的风筝也逐渐出现在杭城各处。4月10日清晨,来自杭州的二十余名盘鹰风筝爱好者在三堡江边公园的草地上放飞风筝。据了解,这都是一些资深的风筝爱好者,风筝造型为写实鹰的模样。也因为盘鹰风筝在空中宛若飞翔的雄鹰,所以被称为风筝爱好者手中的宠物。

但是盘鹰风筝放飞难度较大,没有一定的经验,很难让这只鹰振翅翱翔。因此,来放飞的爱好者最少也有着5年以上的经验了,大都已退休在家。

在放飞人群中,记者发现了一张熟悉的面孔——越野跑达



人梁新德。十几年前,梁新德就开始接触风筝,如今也算是一名资深风筝爱好者了。“盘鹰风筝飞高了比较仿真,整个留空效果非常好。如果远看你根本不知道是风筝在飞,以为是真的鹰在飞。”当年他便是把盘鹰风筝误认为是老鹰在飞而被吸引,如今已经拥有几十只盘鹰风筝,从普通印刷的到专人绘制的,应有尽有,单价从几百到上千元不等。

放飞盘鹰就像是手工艺人干活,一要手艺好,二要家什妙,二者不可缺一。好的放飞技巧经常会吸引到真鹰飞来互动。梁新德今年春节前在上虞的一次放飞便吸引到了两只真鹰,非常奇特。

春季放风筝,是不少人的保留节目。但是,放风筝也暗藏着不少隐患,记者采访了杭州市非物质文化遗产项目传承人程迪申,今年76岁的他已经有近40年的制作风筝经验。程迪申提醒大家:“第一就是,旁边没有高大的建筑物,避开房子、避开大树、避开电线;另外在跑动的时候,更要注意行人,因为风筝线割伤人的事情是经常有发生,尤其是放一些大风筝的时候,这个绳子拉得很紧,跟钢丝一样的,像这样碰到人马上割伤人。”

此外,程迪申还给大家推荐了几个适应放飞的地点,杭州西湖断桥附近、白堤至平湖秋月等在人少的情况下都是适合放风筝的。此外江边跑道、城东公园、城西广场、可开放的学校操场等广袤的区域都是去放风筝的好去处。



家庭医生

名中医开出 春季“四味药” 每天坚持走4公里更健康

一场疫情让大多数人明白,免疫力才是最好的特效药。国家级名中医、浙江省名中医研究院副院长陈意,17岁开始跟师学中医内科,至今从事中医临床已50余年。他始终认为,增强自身免疫力不是“突击战”,而是一场融入生活点滴的“持久战”。

大家都说生命在于运动,但陈意更强调生命在于平衡。在运动、饮食、睡眠过程中,都应把握好度,超过了,人体就会出现健康隐患。

50岁前,陈意很少运动。人到中年后,他出现了“三高”,那时便意识到“动”的重要性。最初他选择爬山,后来膝盖吃不消,便选择走路。每天晚餐后,他和爱人从家出发,沿着西溪河走到留庄,再回来,刚好一个小时。走的时候正视前方,手臂自然摆动,幅度可以大一点,走到微微出汗,或者有点喘但能完整地说一句话就好。每天坚持走4公里,成了陈意的习惯。

另外,陈意还提到,春季务必保持情绪愉悦,使肝气顺达、气血调畅,才能正气内存。怎样才能保持好心情?活得简单纯粹一点,减少物质需求。饮食方面,要讲究与食物的缘分,多吃时令菜。

陈意提醒,暖冬时节的“倒春寒”,在某种程度上对人体有益。对个体来说,一定要做好防寒保暖,维护住人体阳气,才能预防疾病。因此,冬春交替之际,下半身的裤子、袜子、鞋子,一定要穿得厚些、暖和些,不急着想脱。要捂到几时?对老年人来说,气温比较稳定地持续在15℃以上时,就可以不捂了。

(通讯员 徐小翔)

西湖边的地书回来了 陶冶情操、健身交友一个都不少

阳春三月,杭城迎来难得的连续晴天,西湖边活动的人也越来越多了。“清水为墨,大地当纸”,左手提着吊线小水桶,右手握笔,一首气势磅礴的诗词一气呵成。显然西湖边的地书已经成了一道靓丽的风景线,茅木说:“前段时间大家都宅在家里,好不容易可以出门了,就把自己的书法训练从室内搬到室外,回到西湖边享受的乐趣中。”

茅木是杭州东坡书画院院长,也是杭州东坡地书协会会长,在西湖边写地书已经有十个年头了。他介绍说,东坡书画院目前有160位会员,其中有七八十岁的长者,也有七八岁的小伢儿。而地书协会有60名会员,每天的主要练习点就在西湖四公园。

地书,虽然少了墨香,却多了

一份交流的乐趣。茅木说:“写地书是一项很好的健身方式”。因为以前练书法都是宅在家里,而地书是在户外,沐浴着阳光,“在书写时很容易将各种不愉快的琐事忘掉,重新唤回愉悦的心情。加上地书活动多是在露天进行,在户外充分享受清新的空气,以书会友,充分与人交流,避免了孤独情绪的出现。”

写地书讲究“三力”,即背力、悬力和腕力,不仅要做到运笔准确,结构合理,而且手腕一定要平,才能达到健身练字的功效。人在地上作书时,弓身挪步,眼到手到,一行书写下来,腿脚、腰胯、手腕等部位都得到了锻炼。另外,地书练习前要背诵许多诗词作为书写的素材,这样记忆力也得到了锻炼,

相当于每天在做脑体操,有助于减缓大脑机能的衰退。

茅木说:“来这里写地书的,都是练书法很多年的。”这里还是我的“会客厅”,平时有朋友找我,就约在这里碰面聊。

(通讯员 郑晓岚)

