

南拳文化+体育设施打出组合拳 文化礼堂成玉环东兴岙村体育乐园

本报记者 王宇怀



东兴岙村位于台州玉环市楚门镇东部,是章氏南拳的发源地。2016年以来,村庄开展以南拳武术为主题的文化礼堂建设。去年,在原有基础上,一座体育公园拔地而起,让文化礼堂更添一份动感,这里也成了东兴岙村村民每日必去的“运动打卡地”。

丰富体育设施 打造乡村大操场

东兴岙村文化礼堂是由溪坑和荒地改建而成,规模空前,占地达3200平方米。广场上建有篮球场、羽毛球场、乒乓球桌、武术器械、健身器材、儿童游戏玩具等基础设施。村党支部副书记陈合坤

告诉记者,在文化礼堂外,本是一片闲置的土地,无法种地也无法修路,这么大的空间如何使用?村子里一直没有一处供百姓健身休闲的好地方,于是新建体育设施成了文化礼堂焕新的首选。

去年,体育设施进驻文化礼堂外广场,建成后,这里俨然成了东兴岙村的大操场。晚饭点刚过,篮球场里,几位少年正在打着篮球;乒乓桌上,两位上了年纪的老年朋友,竟然也在左右开弓。最高兴的是孩子们,溜滑梯、跷跷板、蘑菇房、攀岩墙、晃荡桥……他们玩了那个玩那个,欢乐无比。

陈威是一名学医的研究生,恰逢暑假,篮球场成了他的健身好去处。“原本自己喜欢宅家看看书、玩玩游戏,自从去年篮球场建成后,和村里同龄人一同打球成

了我的休闲首选。”陈威坦言,自从体育设施进驻文化礼堂后,村子里的运动氛围越来越浓,打牌、打麻将的人都少了许多。

弘扬南拳文化 体育富足百姓精神

东兴岙村武术文化氛围浓厚,是章氏南拳的发源地。章氏南拳为民间拳术,起源于清末民初,已有100多年历史。章氏南拳刚烈、威猛,为不少民间习武者所景仰并喜爱。当年在田岙乡传播,形成过“家家习章氏,人人会南拳”的景象。

走进文化礼堂,仿佛闯入了一个武林世界。村道两边的墙面如同一本“武功秘籍”,上面描绘着习武的一招一式,“南拳”部分套路照片也挂在墙上展示,入口处有一个硕大的“武”字。这里时

而聚集着一群习武之人,互相切磋武艺;时而变成乡村大舞台,排舞、鼓词等表演精彩纷呈,让村民分享文娱之乐。

去年,台州“乡村大擂台”活动在这里举行,各种南拳表演通过台州媒体向全市人民展示了东兴岙村特有的文化底蕴,大大小小的南拳汇演展示活动更是不胜枚举,吸引了当地众多武术爱好者参加,进一步弘扬了传统武术。

曾在全国南拳公开赛上获得银牌的陈良仁老人,只要一有空就会在石角村南拳文化礼堂前的露天广场上和村民们一起打南拳。一提到这座文化礼堂,老人便喜滋滋地说:“打拳早已成了我的一种生活习惯,文化礼堂的建成不仅让村里练拳氛围更加浓郁,还使南拳文化得到传承、延续。”

辞职赴英国学习健身健美 舟山小伙想让更多人爱上健身



你是否也有过这些苦恼:喝口水都会胖,之前的衣服穿不下,平时总感觉身体被掏空,想发泄情绪释放压力没处去?“选择健身,这些问题统统搞定。”舟山市健身健美协会会长董天阳笑道。

董天阳从小就热爱体育,尤其对健身健美情有独钟。一次偶然的机会,他遇见了具有健美最高荣誉的奥林匹亚先生组教练成员,为了不错失良机,董天阳毅然辞职,前往英国学习健身健美。谈及这半年的求学经历,他直言:“完全改变了我对健身健美的固有印象。”为了让肌肉有充分的休息时间,董天阳每天早晚各一次训练,同时一天还需吃五顿饭来让身体补充能量。

从英国回来后,董天阳就立志要将正确的健身理念传递给更多人知晓,努力让科学健身成为趋势。“其实很多人对健身有误区,觉得想瘦哪里就能瘦哪里,但健身是全身运动不是魔法。”董天阳说,于是自己开始运营微信公众号,在线上推广有效



健身、安全健身、合理饮食搭配的理念,并在知乎上开辟了自己的专栏,为健身小白提供帮助。疫情期间,董天阳还携手电台向舟山市民科普健身的必要性,鼓励大家强身健体。

董天阳建议男性多去健身,不一定是器械健身,像游泳、跑步、拳击都是可选择的项目。人在运动时大脑会分泌内啡肽,这种“快乐激素”能起到减压、发泄情绪的作用,让生活压力大的男性同胞获得愉悦感。但现实生活中,很多人会推诿自己没有时间,“每周有168个小时,你只需要抽出3个小时就能保证健康,何乐而

不为呢?”董天阳说。

已有3年健身经验的董天阳直言,健身除了让自己的身体更加健康,身形更加挺拔外,还带来了自信的气质和充沛的精力,让自己对待生活和工作更有激情。为了让更多市民能体验到健身的妙处和乐趣,董天阳自己开设了健身房,还在2019年成立了舟山市健身健美协会。

董天阳回忆,有一次一位女孩联系到他,期望得到帮助。女孩身高与体重都是“165”,被自卑和无奈时时缠绕。董天阳细致地为她制定健身计划,在做到每天健身的同时,充分利用碎片化时间进行十几分的小锻炼,也严格要求她的饮食,做到少油少盐、荤素均衡、少食多餐,并要求她拍照上传一天餐食。经过一两个月的坚持,女孩成功瘦身30斤,这让她看到了希望,人也变得更加积极乐观,现在每天进行健身锻炼成了她的“生活必需品”。

还有一位11岁的女孩为了更好地保护自己,母亲特地带她来到董天阳的健身馆学习拳击,这让他印象十分深刻。“健身并不是单纯的一项运动,更多是自己对生活的一种态度和选择。”董天阳说。

(通讯员 李飞杰)

以赛事聚群贤 嘉兴业余围棋高手 争当“棋王”

日前,第五届嘉兴业余围棋棋王赛正式开赛,32名棋手展开激烈角逐,他们都有一个目标——赢得“棋王”称号。

据悉,本次比赛分小组赛和淘汰赛两个阶段进行。“这一赛事规格高,水平高,参与的棋手都是各县(市、区)的高手。”赛事相关负责人相告,如今业余围棋棋王赛已逐渐发展为嘉兴的一项品牌赛事,越来越多的围棋爱好者通过切磋交流,推动嘉兴业余围棋水平的提升。

开赛第一天的活动现场,棋手们正在聚精会神地对弈。人群中,前三届赛事的“棋王”李徐显得胸有成竹。作为围棋爱好者,他也期待迎接更大挑战。

赛事赞助商嘉兴创奇环保材料有限公司董事长巢生表明了自己的初衷:“我很喜欢下围棋,小小的棋盘包罗万象,就像人生的每一步,需要我们做好选择一样,很有意思。”他希望通过比赛,不断提升嘉兴地区的围棋竞技水平。“一场赛事就是一次检验,在组织的过程中,本身就是对围棋的一种宣传,也希望越来越多的人能加入到围棋中来,感受其魅力所在。”

接下来,第五届嘉兴业余围棋棋王赛将陆续开展第二阶段的比赛,一直持续到8月初。

(通讯员 沈建明)

战略合作伙伴



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
ZHEJIANG ATHLETIC CONTEST CENTER

合作伙伴



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



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

本报法律顾问:浙江六和律师事务所