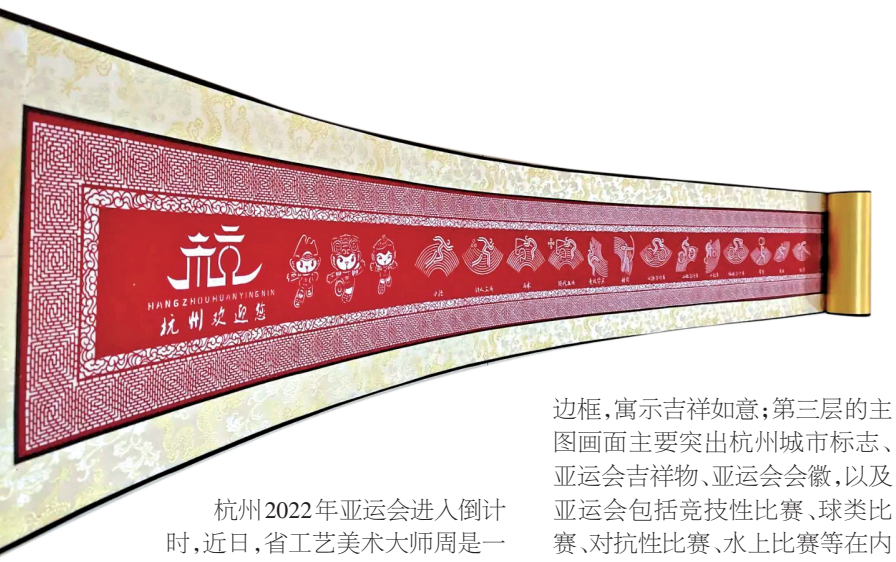
献礼亚运！一项古老的民间艺术赋予了新命题

乐清艺人用4月精心制作7.1米细纹刻纸横幅长卷



杭州2022年亚运会进入倒计时，近日，省工艺美术大师周是一花了4个多月时间创作的细纹刻纸横幅长卷作品《中国新时代·杭州新亚运》顺利完成，献礼亚运。

该长卷总长7.1米，高0.28米，打破乐清细纹刻纸长卷《雁荡山》3.5米的纪录，成为目前国内最长的细纹刻纸作品。几何纹饰是细纹刻纸中最经典的特色之一，繁多而细密，刻起来颇费功夫。

周是一创作的《中国新时代·杭州新亚运》画面构图巧妙结合乐清细纹刻纸的表现形式：第一层刻有回纹花边，除了装饰性，还寓意吉利绵长；第二层如意云纹边框，寓示吉祥如意；第三层的主图画面主要突出杭州城市标志、亚运会吉祥物、亚运会会徽，以及亚运会包括竞技性比赛、球类比赛、对抗性比赛、水上比赛等在内的59项体育图标。整件作品构图精美，线条流畅，刀法精致入微，表达了对杭州亚运会成功举办的美好祝愿。

“从去年10月1日开始创作，最近才装裱完成。”周是一说，总长7.1米的长卷比起单幅的细纹刻纸，制作难度大很多。“先是将长度为1.09米的大号宣纸，仔细地用胶水粘贴拼接好；当底稿设计完后，小心翼翼地把它卷起来，之后每次打开一段刻一段，确保纸张平整如新……直到近日周是一终于完成了长卷《中国新时代·杭州新亚运》的创作。

此外，周是一还创作了延伸的亚运主题系列细纹刻纸作品。以杭州2022年亚运会吉祥物“江南忆”——“琮琮”“莲莲”“宸宸”三个机器人造型为原型，设计制作了细纹刻纸版书签，以别样的形式传播亚运精神。

1970年出生的周是一是省工艺美术大师、温州非物质文化遗产传承人、温州市工艺美术领军人才，还是浙江省剪纸研究会副会长、乐清市剪纸研究会会长。其创作的《大海的声音》《山居初夏》等十余件作品获全国金奖。编著出版有《剪纸入门》《细纹刻纸》《中国剪纸集成——乐清卷》等20余册技法教程。

乐清细纹刻纸作品以传统题材居多，作为新一代的剪纸艺人，这些年来周是一与时俱进，不断拓宽艺术创作的内容和形式，希望能向更多的人展现乐清细纹刻纸这项古老的民间艺术。2008年北京奥运会，他创作了《新北京新奥运》。今年北京冬奥会，他又创作了《冰雪之约》。如今亚运会即将在杭州召开，他搜集相关资料精心创作了乐清细纹刻纸长卷《中国新时代·杭州新亚运》等作品。

（通讯员 赵小娴）

舞动长龙

近日，浦江县健身舞龙协会的队员们身穿红色舞龙服，将一条条红色长龙舞得栩栩如生。伴随着铿锵有力的锣鼓声，长龙在空中翻腾起舞，时而盘旋游走，时而腾空跳跃，赢得围观市民的阵阵喝彩。 通讯员 吴金顺

桐乡乌镇开展干事创业誓师跑

本报讯 为提振干部队伍士气，冲刺“两年”“十大竞赛”，弘扬拼搏奋斗精神，日前，桐乡乌镇镇冲刺“两年”“十大竞赛”暨亲清跑步比赛活力开跑。

本次活动既是全民健身的动员会，更是干事创业的誓师会。乌镇镇要发挥过去在经济社会发展建设中所激发出来的不服输、创一流的冲劲、干劲和拼劲，跑出加速度、拼出精气神、干出新作为，在竞赛活动中创造新业绩。

当天上午9时55分，随着发令枪响，比赛选手们依次出发，奋勇向前。选手们沿智程路、云享路、隆源路、环河路开展2.5公里跑步竞赛，在风景优美的科技绿道上，组成了一道绚丽的风景。早春阳光明媚，点燃了大家的运动热情，比赛选手们迎着阳光努力奔跑。

据悉，活动当天也是乌镇“亲清跑步队”的成立仪式，本次跑步比赛是成立以后的第一次活动。赛前，乌镇镇领导还为乌镇“亲清跑步队”“亲清篮球队”进行授旗。今后将以运动比赛等形式为企业家们提供一个宽松、高效、直接的沟通渠道。

（通讯员 朱晓妍）

用运动疗愈身心

健身达人为残疾人之家托起“健康梦”

3月2日，杭州市健美协会、小营街道文化体育站的傅建陈来到拱墅区潮鸣街道残疾人之家，为这里的学员们开展哑铃操健身课。

据悉，傅建陈在潮鸣街道残疾人之家指导已有一年之久，针对学员的身体情况设计了快乐疗愈运动，其中哑铃操、橡皮筋操、运动趣味小游戏等项目深受会员喜爱。通过近一年的运动疗愈，学员在情绪、睡眠、人际关系、自我控制、自信度、自我要求等方面都有不同程度提升。他介绍，当天带来的哑铃操是一种手持轻器械的健身操，动作简单，以发展上下肢力量为主，实用性强，是锻炼身体协调性、柔韧性和灵敏性的一种有效实用的锻炼方法。

学员们对这项运动充满好奇，在教练带领下学习得极为认真。“哑铃向上举，侧弯举、哑铃直立前平举、箭步蹲、双腿自然站立收腹、左手手臂向后伸展，让上臂尽量贴近身体，肘关节弯曲……”跟着傅老师的口令，几组动作做下来，不少学员已经汗流浃背。在整个锻炼的过程中，教练用通俗的语言、直观、完整分解、纠正错误的训练方法、创新好玩的教学方法吸引学员注意力，激发学员的锻炼兴趣。

学员小姚完成了整套哑铃操的运动锻炼后感慨：“练习之前感觉身体沉沉的，现在反而感到整个人都轻松了很多。”学员小董也说：“做哑铃操之前，我感觉自己的肩膀很酸，跟着傅老师做完哑铃操，感觉现在肩膀没那么酸了。”课后，傅建陈还教学员巧用日常生活用品作为体育器械进行锻炼。

残疾人之家负责人程誉介绍：“我们与杭州市健美协会、小营街道文化体育站、杭州青年会社区健康指导中心的合作，通过哑铃操的学习，培养了学员克服训练障碍，坚持锻炼，形成了积极向上的锻炼氛围，帮助学员养成了良好的健身习惯，接下来我们还会开设不同内容健身课。”

（通讯员 楼 红）