

# 宁海雄师少年让古镇焕发新生

本报记者 谢嘉伟

近日,外交部发言人发文点赞了一个视频,引得全球网友纷纷点赞转发。视频中,一位少年从不戴狮头的练习到戴着狮头的表演,随着镜头不断切换,一套十几秒的表演,包含舞狮的基本动作,有板有眼。视频主角是来自宁波宁海前童古镇的张镇浩,一开始是外籍华人吕倩倩和美国籍国际友人 Rachel Lynn Weiss 通过视频,把前童古镇的舞狮表演通过 CGTN 的多个直播平台展示给全球的网民。

张镇浩练习舞狮近3年,已连续两年获得浙江省龙狮锦标赛一等奖,他对这门艺术充满崇敬和喜爱。他与十几名同学一起,利用课余时间,每周练习三次,动作练到位后会戴上狮头,穿上狮衣,呈现最完美的表演。而这项传统民俗体育活动复兴的背后,不仅离不开前童古镇悠久的舞狮文化,也离不开一位土生土长的“狮头”——童攀峰。

前童舞狮历史悠久,最早可追溯至清代乾隆年间。因种种原因,前童舞狮在20世纪中叶逐渐衰落。直到2016年的元宵行会上,一头狮子重新“闯进”前童乡亲们的视野,掀起了前童镇舞龙舞狮文化复兴的浪潮。而这头“狮子”正是童攀峰。

为何会想到发扬、传承舞狮运动?原来,童攀峰一次机缘巧合得知自己的爷爷曾是前童狮子班的一员,于是从2015年,他辗转山东、安徽、广西等地,学习舞狮。学成归来后,童攀峰便开始推广舞狮。

推广、传承舞狮运动从娃娃抓起。2017年,在前童镇政府和前童镇中心小学的支持下,童攀峰以课外兴趣班的形式成立了“前童中心小学舞龙舞狮队”,正式招收青少年学生开班教学。从此,每周四下午和周末,学校里、古镇的祠堂里、镇外的山坡上都会出现一群舞狮少年的身影。

的身影。

童攀峰认为,目前舞龙舞狮已经跳脱出了传统的“文化传承”的意味,今后将作为一种类似飞盘、壁球等新兴的运动项目被大众所推崇。“如果说文化传承是龙狮运动的基础,那么健身运动就是其核心。”童攀峰表示,龙狮运动是一项门槛较低的运动,不管是小朋友还是老年人都可加入其中。虽然在很多人的认知中,舞龙舞狮要“上蹿下跳”有很多高难度动作,但实际上这项运动还是有很多基础动作,非常适合青少年和中老年人用来强身健体。同时,童攀峰还计划在明年将舞龙舞狮推广至宁海全县的中小学,作为学校的特色体育项目。

宁海县体育局群体处相关负责人表示,宁海龙狮运动的备受瞩目,是近年来宁海县对于当地传统文化民俗体育项目重视与推广的良好成果展现。

## 杭州81岁“刘畊宏奶奶”一分跳绳200个

本报记者 陈素琴

每天早上7点,在杭州翠苑四区的公共健身设施前,总能看到一位老人在锻炼跳绳,她就是邹家明。单从外表看,一头乌黑的头发,腿部肌肉紧实有力,完全看不出她今年已经81岁了。她说,这得益于二十多年的坚持锻炼。

邹家明坦言,以前的身材看起来胖胖的,还被取了个“小胖墩”的绰号。58岁时,她开始正视自己的身体和形象。于是,在丈夫的建议下,决定跳绳减肥。“跳绳是比较有效果的减肥运动,而且这么多项目中,我也最喜欢跳绳。从一开始两百慢慢可以进三百,从常规跳法到反跳、双摇。”邹家明表示,任何运动坚持做,肯定会给你带来回报。除了跳绳,平日里,她还练习平板支撑3分钟、仰卧起坐以及游泳,还曾四次横渡钱塘江。此外,每年8月8日的“全民健身日”,她都会去各大体育馆,秀秀锻炼成果,今年也不例外。

邹家明所在的翠苑四区,周围健身配套设施十分完善。她家也正好住一楼,几步路就能到小区健身点。采访间隙,邹家明带记者来到了平时锻炼的地方准备“秀上”一段跳绳。出门前的一个细节吸引了记者注意,只见她熟练地先把手机绑在腿部,邹家明介绍,这是对运动的日常统计,看看运动量与之前的对比,每周每月都有个数。此外,她的绳子也和其他人的不一样。有别于现在纤细的绳子,邹家明的绳子多是橡胶绳,然后用铁丝固定在木质手柄上。即便如此结实,这么多年来,她跳断了二十多根绳子,而每一根的改造都是由丈夫一手完成的。据了解,邹家明的丈夫是一名体育老师。“虽然是我一人在跳,但他是我的老师!前段时间很流行刘畊宏的健身操,我的跳绳也加入了踢毽子的元素。”

在小区健身点,看到邹家明在跳绳,附近居民一下子围了过来,纷纷表示赞叹。“邹奶奶在我们小区很有名,一分钟能跳绳200个,暑假期间有不少家长会早上会让孩子到这里跟着她锻炼。”但对于这个运动强度,也有不少人提出了疑问,包括她的儿子。“他们都说这个年纪应该减少量了,包括我儿子每次都劝我。我是接受他们的意见的,毕竟锻炼是为了身体健康,但我也会一直坚持跳绳,直到跳不动了。”



## 跑进秋天

9月10日,中秋小长假第一天。清晨,在嘉兴市区凌公塘文化主题公园内,许多跑友用跑步的方式迎接中秋节、教师节的到来,一路欢歌笑语,增添了节日的快乐。

(通讯员 王志杰)

## 趣享健康 用一场运动扮靓中秋

中秋佳节,浙江多地以运动的形式,开展了丰富多彩的中秋主题活动,运动会、拔河角力、八段锦……继承弘扬优秀传统文化,营造全民健身的运动氛围。

### 宁波:社区运动促情谊

9月11日,宁波市鄞州区下应街道银桂社区传出阵阵欢声笑语。据了解,银桂社区以中秋节为契机,举办了一场社区运动会。“小时不识月,呼作白玉盘。”比赛现场,大家相互鼓劲、你追我赶,加油声、呐喊声一浪高过一浪。

“社区就像一个大家庭,大家做邻居好几年了,很少以这样的方式一起庆祝佳节,真是别有一番滋味,希望社区多举办这样的活动。”

社区相关负责人表示,本次中秋社区运动会本着喜迎佳节、广泛参与、增进团结的原则,参与度高、趣味性强,不仅达到了锻炼身体、强身健体的目的,更调动了居民参与社区活动的积极性,促进了居民

间的邻里情,活跃了社区居民的精神文化生活。

### 舟山:八段锦“与月共武”

9月10日晚,舟山市普陀区武术协会组织10多个健身气功辅导站的200多名健身气功爱好者,分别在莲花洋广场的“舟山市庆祝健身国际气功联合会成立10周年”普陀分会场和新城的主会场进行健身气功气功《八段锦》大型展示活动,以此来庆祝“2022年世界健身气功日”和中秋节及教师节。

据普陀区武术协会相关负责人介绍,健身气功是中华民族传统体育项目,每年9月第二周的周六为“世界健身气功日”。“健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目,是中华悠久文化的重要组成部分。”练习健身气功对于增强人心理素质,改善人生理功能,提高人生存质量,提高道德修养等,都具有独特的作用。

### 永康:飞盘传递运动活力

日前,永康农行举行“体验趣味飞盘 传递运动活力”中秋主题慰问活动,组织员工来到足球场,体验新型运动飞盘。“我这边,传给我!”“注意防守!”“接到了!”经过热身、基础传接盘练习、飞盘比赛规则介绍后,大家以6人为一组进行对决。趣味十足的飞扑接盘让现场气氛热烈,高潮迭起。参与其中的青年员工既展现了青春的活力与风采,也在活动中体会到了集体的温暖。“我妈妈刚刚还在电话里记挂我一个人在外,想不到今年单位会一起帮我过生日,真的很暖心。”员工何煜说。

据了解,举办此次活动旨在进一步加强异地青年员工关怀、营造家园氛围,同时关心关怀新员工的成长和心态。下阶段,还将继续搭建让青年员工建言献策、展示风采的平台,让员工安心安业、员工父母放心宽心。

(通讯员 翁 俏 钱军豫 杨 鹏 李 艳 邢学火 王国富)