从宁波“飞”到巴黎 非遗布龙“出海”

“叮咚！法国巴黎的小朋友你们好，这里有一份来自宁波市奉化区第一实验幼儿园小朋友的国际邮件，请查收！”这个春节，奉化第一实验幼儿园的师生们做了一件特别的事：将非遗布龙和新春祝福一起打包送至法国小朋友的手中。2024年是中法建交60周年。一条非遗布龙，从宁波奉化出发，“飞”到了法国巴黎。

“这是小朋友们用纸浆做的小龙，头上顶着两个柿子，祝法国的小朋友们‘柿柿如意’！”李铭宇把小伙伴精心制作的礼物小心翼翼放入纸箱里。董彧言代表幼儿园大一班送出的是一幅画：“这是我们家乡奉化的水蜜桃，吃起来又香又甜，欢迎法国的小朋友来品尝。”

纸箱里还有羊毛毡扭扭棒做的新年龙、纸雕的中国龙和各种创意福字龙……礼物里面最“大件”的是来自家乡奉化的布龙，龙身以竹制成，以布为衣，五彩斑斓，龙头更是工艺复杂，栩栩如生。在传统农历龙年来临之际，致力传承奉化非遗布龙文化的第一实验幼儿园的第七代“小龙人”，把这份极具匠心的非遗文化艺术之礼精心打包，带着诚挚的祝福，通过CCTV4《传奇中国节》节目组寄往大洋彼岸。

这份从浙江宁波奉化出发的“国际大礼包”，沿着“一带一路”的合作桥梁，最终抵达浪漫巴黎的塞纳河畔，为中法两国的友谊锦上添花。

在奉化小朋友欢度龙年春节时，邮件也顺利抵达巴黎。法国小朋友高兴地打开包裹，对远渡重洋而来的奉化布龙仔细“研究”了一番，在老师的帮助下完成布龙组装，学习舞龙动作，并在“巴黎美丽城新春市集”上进行舞龙表演。大家纷纷举起相机记录这一幕，切身感受中国传统文化的魅力。

表演结束后，法国小朋友分享了除布龙外从宁波奉化寄来的春节礼物，争相从老师手中接过羊毛毡新年龙、奉化水蜜桃彩绘、“柿柿如意”纸浆手作、福字扇等礼物。同时，他们也为宁波奉化的小伙伴准备了小老虎挂件、彩色脸谱等“回礼”，祝福“新年快乐”“龙年大吉”。

（通讯员 沈莉萍 邬丹叶 乌雯雯）

开启健康年

近日，以“运动健身庆新春，健康快乐过大年”为主题的台州路桥区蓬街镇小伍份村第二届全民趣味运动会在小伍份村公园举办，吸引了广大村民前来参加，营造了浓厚的节日氛围，增近邻里间的情谊。

通讯员 王 紫 罗永祥

新春专场！海宁这群人“桨”快乐进行到底

“哇！太帅了！”“到底是站在前面划得快，还是后面快？”随着岸上市民游客的阵阵欢呼，海宁南关厢会源桥下的桨板爱好者们挥动手中桨板，悠闲地在湖面上“滑”行。波光粼粼的湖面、五颜六色的桨板、绚丽多彩的水上灯彩交相辉映，大家纷纷拿出手机拍下这美丽的一幕。

春节假期，一场精彩的绿水青山·迎龙年桨板巡游活动在南关厢举行，吸引了诸多市民游客驻足观看。海宁乐派桨板营地负责人廖铮熙介绍，当天一共组织18位来自嘉兴地区的桨板爱好者参加，小到11岁，大到74岁，从会源南街的亲水平台出发，一直巡演到横头街。

穿上湿衣和救生衣，抄起桨板，74岁的倪士高轻松跃上桨板。他是本次活动中年纪最大的桨板爱好者，已经玩桨板七八年了。“桨板有趣、好玩！”他笑着说，尽管年纪不小，但他酷爱运动，常年坚持骑车、游泳，“每周三、周日，骑自行车三小时，全程四五十公里。”

和他一起来的还有73岁的顾宁生，在桨板圈内，“嘉兴老倪”和“嘉兴老顾”颇有知名度。“老倪可是高手，早年我们经常参加比赛。现在年纪大了，比赛较少参加了。”顾宁生笑着说。

“注意间距，注意平衡。”随着桨板队伍一起出发，廖铮熙耐心地指挥着。他是国家级桨板教练员，他的桨板营地最早就在南关厢。2021年，硖石街道杨汇桥村实施碧水绕村工程后，他就在村里打造了更大的桨板基地。

这几年，随着露营、飞盘、骑行等户外休闲运动的兴起，桨板也逐渐走进大众视野。桨板不同于冲浪，桨板的板面更加宽厚，提供了更大的浮力，让操作者更加容易掌握平衡。操作者手里还多了一支划桨，相对上手更快。

“桨板的玩法多样，躺着、趴着、跪着等都可以很好地体验其中的乐趣。去年桨板基地接待了超1500人次的游客。”廖铮熙说，他希望通过这样的展示活动，让更多人知道桨板运动、喜欢桨板运动，在亲近户外的过程中感受美丽乡村的蝶变。

（通讯员 俞伟慧）

不只是运动，更是生活哲学

金华女子“重拳出击”

随着春节档贺岁电影《热辣滚烫》的热映，在金华，有不少女生通过拳击运动，用汗水和力量定义全新的自己。

“从63.3公斤到52公斤，我靠打拳瘦了不止10公斤。”今年34岁的朱悦从2023年年初开始接触拳击运动，当时产后体重飙升，在教练的鼓励下，通过拳击和普拉提成功瘦身。如今，她每周都会坚持去上3节拳击课。

“当长时间坚持这项运动，慢慢就不在意体重了，更在意的是拳击给精神上带来的一些东西。”她说，练习拳击让自己变得更自信，这种自信并非来源于身材，而是由内而外的自信感。

练拳击难吗？朱悦肯定地说：“开始真的挺难，因为拳击是一项很耗体能的运动，起初打一分钟就累到不行，一堂课下来，感觉自己头昏眼花。”慢慢的，她的体能得到了提升。如今，从站架到直拳、勾拳再到步伐，她掌握了不少技术，更爱上了不断突破极限的感觉。

在朱悦的带动下，她的一些女性朋友也开始尝试这项运动。“原先很多人对拳击运动有误解，觉得这是男性专属的运动，但其实现在很多女生也在打拳。”她说，越来越多的女性对拳击运动产生兴趣，不只是因为女性有更强烈的防身需要，而是因为参与拳击运动可以给女性朋友带来一种属于精神内核上的追求。

来自河南的孟伟启在市区宾虹路一家女性健身工作室当健身教练，在他的学员中，有近10人会定期来练习拳击。这些女性学员最初来学拳的原因主要是减脂、想让自己的身体变得灵活、学习防身技能等。

“拳击是一项高强度间歇性运动，脂肪代谢效率较高，对减脂很有效。”孟伟启介绍，拳击在连续出拳猛攻之后，还需要来回移动和游走，拳击可以很好地结合有氧和无氧两项运动的特点，趣味性较强，也容易让人坚持下来。

也有越来越多青少年加入到学习拳击的队伍中。在去年11月举行的首届金华市青少年拳击冠军赛上，全市14支队伍的158名拳击少年以“拳”会友，切磋技艺。市拳击协会常务副会长、市拳击队总教练斯顶天介绍，此次比赛中女教练员、女裁判员、女选手与往年相比明显增多，趋势喜人。

（通讯员 方 璟）