运动之城的春天

上个周末，千人骑车上龙井、万人徒步登马家坞……

2月16日，春节假期后杭州的首个晴暖周末，人们徒步、踏青、跑步、登山、骑行……珍惜着这2月份难得的好天气。

在新晋网红登山地“马家坞观景台”，人头攒动。下午2点多，观景台上已有数百人在登高远眺、拍照、休息、赏花……享受着登高后的“一览众山小”。

“今天一早，这里的市民游客就没停过，平均也就逗留十多分钟，几百人一茬接一茬地换，毛估估都有上万人！”观景台边上卖饮料的大叔乐呵道。

在海拔176米的翁家山顶，闪电、崔克、皮娜、捷安特……百余台公路自行车横七竖八地靠着、挂着、躺着，山顶便利店前、酒店门口、骑行驿站里、巷子中、车架上……全是骑行爱好者们的爱车。

来自富阳区的00后骑友徐俊俊和一支40多人的骑行团队一起上龙井：“天气好，骑车的人太多了……我上午、下午都上过龙井，最多一次逗留了1个小时，看着山上骑友来来往往不断，估摸着这一天下来至少得有上千人骑自行车上山。”

更多的是三五人的小队。家住拱墅区万达广场附近的95后张先生就是和2个好兄弟一起来的，他们首先骑了16公里城市道路，继而上上下下“刷龙井”。

“没想到这么多人来龙井骑行，可能大家都考虑到未来杭州可能出现低温、雨水，于是趁天气好都来骑车了。”张先生笑称许多骑友“预判了他的预判”。

戴着可爱猫耳朵头盔骑行上龙井的阎小姐是“新杭州人”，老家山东临沂，来杭4年已经深深爱上这座城市。“杭州的骑行环境真的非常棒！山地资源丰富，是一座‘运动之城’。”阎小姐细数，“西湖景区有龙井和梅灵路、上城区有沿江绿道、滨江区有最美骑行道……13个区县市的优质骑行道路有数百条，不愧为‘世界十大自行车友好城市’。”

近年来，杭州各城区充分利用“金角银边”打造嵌入式体育公园及设施，培育了可供全年龄段人群运动健身的“10分钟健身圈”，让热爱运动的人们拥有了更多幸福感和获得感。

（通讯员 周 涛）

越过西塞山

2月15日，2025大隐西塞山越野跑在湖州的西塞山开赛，吸引了500名越野跑爱好者参加。

通讯员 齐 佩

当极限运动遇上民俗表演

本报记者 高玲玲

东风夜放花千树，更吹落、星如雨。2月16日，杭州余杭闲林埠老街民俗展演活动正在进行。

“我和两个小姐妹早上10点就来了，带着孩子们玩了一整天！”家住闲林的毛女士带着孩子，约上好友来老街过周末。三个大人、三个小孩，用一下午的时间各自完成了民俗体育游戏集章打卡。“我们体验了对弈、射箭、投壶等活动，都很好玩。”毛女士上六年级的女儿王新伶笑着说。本次活动，闲林街道发放2万元无门槛代金券助力消费，让游客通过参与小游戏或现场扫码领取。

当夜色降临，华灯初上，老街中心位置留云湖边已经被观众围得里三层、外三层。晚上7点，随着水面上跃起一抹火光，最令人期待的“水上火壶”表演开始。只见表演人员手持火壶，脚踩两支水柱升到半空中，随后不停地在空中上下“行走”、旋转，火壶撒出的火花与飞行器喷射出的水花在夜空中交织飞舞，宛若“火树银花”。

“水上火壶”演职人员姚杉介绍，节目是将水上极限运动项目“水上飞人”和火壶表演相结合。水上飞人是喷射式悬浮飞行器借助与其配合的水上摩托艇为动力，通过连接的输水软管向下喷射高压水柱而产生的反作用力，将表演者或者游客托举到空中，从而完成一系列水上高空动作。火壶表演则是一种民间表演，表演者手持燃烧的火壶，铁壶里装着正在燃烧的木炭，随着双手的晃动，星火散落在夜空中，划出一道道弧线。天气比较冷，又是水上表演，像是“冰水与火焰的碰撞。”

据该活动负责人介绍，水上火壶是本次活动的明星节目，每天演三场。受到该节目的吸引，活动第一天游客超5万人次，实现旅游收入近百万元。

金东蛇拳新年“圈粉”

近日，金华金东区傅村镇举办了一场活动，市级非遗蛇拳项目代表性传承人傅国钢受邀在家门口一展拳脚，一招一式皆意动形随，手势在伸缩往来间，仿佛一条灵动的蛇，或凌厉出击，或巧妙防守……赢得家乡父老乡亲阵阵掌声。

傅国钢是70后，7岁开始练拳，至今已有45年。他从小喜欢听父亲讲英雄人物故事，先后师从10余位师父学习蛇拳、南拳、形意拳、太极拳、拳击、散打及刀枪剑棍等传统武术。

“父亲十分热爱习武，还把练功生活化，我就在旁边跟着练。刚开始我并不是特别喜欢练蛇拳，总觉得它太阴柔，反而更喜欢南拳这类阳刚拳术。”傅国钢坦言，随着年岁见长，他开始扛起家庭重担，心中暗自下定决心做好传承。那时，傅村初中附近有个蛇场，傅国钢经常跑过去看蛇，从中领悟蛇拳真谛。

“2015年，我整合了一套蛇拳五形养生功，只有5个简单的招式，就可以锻炼心肝脾肺肾等全身多个器官。”傅国钢现场展示了一遍，“摆扣二步走自由，法无定法意中求”，整个套路特点为拧旋走转、形意合一、快慢相间、刚柔相济。2023年1月，金东蛇拳被列入省级非遗项目名录。

为让金东蛇拳“破圈”，走向更大的舞台，傅国钢多年来在金东蛇拳的传承、发扬、推广、宣传方面竭尽所能，让更多人见识到蛇拳魅力。

这两年，傅国钢带着徒弟进校园、进社区，在杭州、绍兴等地举办大型蛇拳公益培训班。在展演展示方面，傅国钢也下了不少功夫，编排整合蛇拳集体节目，参加了不少新春团拜会及各种大型展演活动。在2023浙江省非遗薪传传统体育展演展评上，傅国钢编排并参演的蛇拳集体节目获得“优秀展演奖”。

在杭州亚运会上，金东蛇拳也亮了相。傅国钢与浙江师范大学人文艺术学院学生共同展演，他负责部分节目编排并传授蛇拳。他说，彩排时由于学生接触蛇拳时间短，他就挨个手把手教，帮助他们掌握要领。

如今，傅国钢在社交平台推广金东蛇拳，最高一条视频点击量超过20万。他说：“希望未来有更多人学习蛇拳，让它走向更大的舞台。”

（通讯员 蔡文洁 季俊磊）