

# “扁带侠”张亮在甬“空中漫步”

今年4月26日，31岁的河北小伙张亮在虎跳峡挑战“扁带行走横跨金沙江”获得成功，并因此广受关注。昨天，作为2016宁波心跳计划暨班夫山地电影节的表演嘉宾，张亮表演了横渡后塘河的水上扁带运动。挑战中，宽2.5厘米的扁带被架设在后塘河上，他不借助任何外力徒步走过170米的长度。张亮在接受本报记者采访时说，他希望越来越多的爱好者能够加入体验的队伍，感受这项极限运动带来的快乐。

记 者 庞锦燕  
通讯员 史碧骅



2016宁波户外心跳计划暨班夫山地电影节开幕式上，张亮表演扁带行走助兴。  
记者 胡龙召 摄

## 扁带行走没有难度标准

昨天上午10点半，当记者赶到宁波文化广场时，已有大批市民站在后塘河两岸观摩。记者远远看到，张亮瘦削的身体在后塘河上“摇曳”，他不停地通过挥动双臂、扭动身体以保持平衡。张亮行走后塘河所依仗的“工具”是一根宽度仅有2.5厘米的扁带。相比于走钢丝，扁带充满弹性，容易左右摇摆、上下颠簸，

而且走扁带没有平衡杆作辅助，难度可想而知。走到一半距离时，随着扁带的牵拉，张亮身体的三分之一被河水淹没。他试着慢慢在水中走了几步，不料一晃掉了下去，现场发出一片惋惜声。他马上进行了第二次尝试，不过很快身体一歪又掉了下去。休息了一会，他开始了再一次的尝试，慢慢地，他的双臂摇摆的幅度更小，身体也不再像

之前那样摇摆得厉害，终于顺利走出水面。接下来的挑战就显得相对轻松了，他很快走到了桥对面的终点，人群中爆发出热烈的欢呼声。“其实，圈内并没有一个明确的标准来说明扁带行走的难度，但横渡后塘河是我从未经历过的挑战，国内还没有人挑战过170米的水上扁带行走长度。”昨天，皮肤晒得黝黑发亮的张亮告诉记者，相比地面

上的扁带，水上扁带难度大很多：“那是两个天地，因为水上扁带容易被水流等多种因素干扰。”记者问他为什么不选择帅气的低难度行走，而是挑战极有可能失败的高难度行走，他一听笑了：“我就爱折腾自己，虽然不完美，但是我挑战成功了，这就是极限运动有意思的地方。”

## 比技术更难的是心理

张亮，1985年出生于河北沧州。2007年在北京工作时，他在一位外国朋友的带动下，第一次接触了走扁带这项运动。2010年，张亮开始全身心地投入练习，并为此放弃了工作。“喜欢扁带行走的新鲜、刺激。”张亮说，刚练那几年，他基本上靠看视频自学，然后一个人到北京天坛公园东门外的公共绿地上去练习。先从离地

面几米的高度开始，练习在扁带上行走的平衡感。有了基础后，2015年他开始挑战“高空行走”，目前已完成近10次。除了在虎跳峡和海螺沟，他还曾3次在浙江神仙居景区内挑战，难度最大的一次距地面100多米、跨度近200米。相比技术上的难度，张亮认为，走扁带时，心理上面临的挑战更大，保持心态平稳最难。“在横跨金沙江那次挑战时，我

实际上是在失败了8次以后才完成的。”他说，当时由于河水湍急，声音很大，心情很难平静下来。“我看着湍急的河水，感觉岸上的人都是在动的。”中间休息时，张亮和朋友们进行了深入的交流，认真分析了过程中存在的问题，沉下心来才得以完成挑战。“这项运动可以让我静下心来，专注一件事，并体会其中的快乐，也无形中锻炼了我的意志力，养

成了做事细心的好习惯。我还会继续挑战更高难度的扁带行走运动。”张亮向记者表示，“走扁带还是项冷门运动，国内专业练习者最多不超过50人。其实在极限运动中，它是属于门槛比较低的。”相比走钢丝，走扁带设备简单、易于携带，观赏性、挑战性都很强。他说，希望有越来越多的爱好者能够加入体验的队伍，感受极限运动带来的快乐。

# 班夫山地电影节在甬开幕 汇聚29部户外运动年度佳作

前天，被称作“户外奥斯卡”的班夫山地电影节在宁波文化广场开幕。从昨天开始到10月23日，“班夫山地电影节”宁波特别单元将在宁波文化广场CGV星聚汇影城进行展映，共分班夫山地电影节、国际海洋电影节、热雪映像节、磐石影展四个版块。宁波观众可以在影城的大银幕上看到29部来自加拿大、美国、澳大利亚、英国等地的户外运动年度佳作。

班夫山地电影节是什么？简单地说，班夫山地电影节集合了世界各地户外文化相关的精彩影片，涵盖户外文化、探险、运动、环境及“世界最后未涉足之地”等主题，是全球最知名的文化节之一。1975年，首届班夫山地电影节在加拿大的班夫国家公园举行。这个由著名登山家 John Amatt 和 Chic Scott 创意并发起的电影节，从此成为一年一度世界户外爱好者的盛会。今年，被誉为“户外奥斯卡”的班夫山地电影节第二次来

到宁波文化广场。作为班夫中国在宁波地区的合作伙伴，宁波文化广场已于去年国际短片电影周期间合作举办“班夫特别单元”，为宁波观众提供欣赏、了解户外极限运动的全新体验。今年10月15日—23日，班夫山地电影节将继续用影像展示户外运动的风采，用银幕传递极限运动的美好，带甬城市民领略大自然的奇绝壮美。记者留意到，展映的四大版块各有侧重点。班

夫山地电影节是全球纪录片爱好者、探险家们的欢畅派对，是独立纪录片导演年度佳作的聚集地；国际海洋电影节的影片来自世界各地的独立制作人，充满启发性、教育性和娱乐性；热雪映像节，顾名思义和“雪”有关，让您体验雪山之巅的凛冽风光；磐石影展则携多部登山攀岩探险巨制经典席卷甬城。感兴趣的市民，可向宁波文化广场咨询电影场次购票。记者 庞锦燕 通讯员 史碧骅

## 宋冬野涉毒被抓视频曝光 自称“教训来得特别是时候”

10月13日，民谣歌手宋冬野因吸食大麻被北京市公安局禁毒总队的侦查员抓获。10月16日，抓捕现场视频首度曝光，宋冬野在视频中辩称，自己是为了创作找灵感而沾染恶习。

### 微信购买快递到家

10月13日上午9点，北京市公安局禁毒总队接到群众举报，朝阳区某小区有人吸毒。侦查员来到嫌疑人暂住地附近，等待了半个小时之后，发现一辆快递车到达楼下，嫌疑人十分小心，要求在家里收货，于是侦查员追上了楼。这名嫌疑人就是民谣歌手宋冬野。面对侦查员，他先是表示该包裹是他代替别人收的，后来又承认是自己买的大麻，总额4000多元，经侦查员鉴定，该批以黑茶为包装的大麻总共56.95克。宋冬野承认，自己是从微信上的一个联系人手中买下的，已经买过多次，对方每次都会用不同的地址发货，自己也不清楚此人究竟在哪里。随后，侦查员对宋冬野进行尿检，呈大麻阳性。此后，宋冬野承认书房内的包里还藏有大麻36.76克。一小时

后，宋冬野被带往公安局。

### 曾想靠结婚戒毒

宋冬野承认，自己在两年前就开始吸食大麻，因为“听圈里说这东西能给创作带来灵感，就试了一下，没想到欲罢不能”。被抓的前两天，他还因寻找写歌词灵感而吸食了大麻。但实际上，专家指出，使用大麻一段时间后，大脑会出现幻觉，因为毒品会刺激人的中枢神经，所谓灵感，其实是病态反映。

除了所谓的找灵感，宋冬野还表示，有时候演出完了，看见别人抽，（他也抽）。至于别人是谁，宋冬野只说：“圈子里有谁我不知道。”宋冬野透露，他与妻子今年8月登记结婚，原本以为结婚以后可以戒掉毒瘾，开始新的生活，没想到事与愿违。他说自己每次吸食大麻都是背着妻子的，因此妻子并不知情。

在抓捕视频中，宋冬野表现得很懊悔：“教训来得特别是时候，我以后再也不碰这个，我坚决不会再碰这个。”目前宋冬野已被行政拘留。 本报综合报道

## 鄞州图书馆 上演朗诵快闪活动

商报讯（记者 陈爱红 通讯员 林楠）“我的母语是热血一般的黄河的波涛，我的母语是群星一般的祖先的名字……”当充满感染力的声音在鄞州图书馆的中央大厅里响起时，读者纷纷驻足。前天上午10点，一群朗诵爱好者在鄞州图书馆上演了一场朗诵快闪活动。

朗诵爱好者们一起朗诵了《乡愁》《沁园春·雪》《我爱这土地》《我的祖国》《我有祖国，我有母语》等多首经典诗篇。在现场聆听的读者励丽说，这种朗诵快闪的形式非常好，她是第一次碰到，在感到新奇的同时也感受到

了朗诵的魅力。快闪是国际上流行的一种时间短暂的行为艺术，特点是快速聚集，快速进行，快速闪离。各种主题的快闪活动在宁波已多次出现，但以这种前卫的形式来展示朗诵的优雅韵味，在宁波尚属首次。此次快闪活动由鄞州区天天文化志愿者协会明州朗诵团策划，朗诵团的马一萍女士说，今后，他们还将人流多的地方举行不同主题内容的朗诵快闪活动，希望能给大家带来惊喜和享受。朗诵团也欢迎热爱朗诵的市民加入，想参加的市民可以在鄞州图书馆服务台报名。