

“精彩这个词，每个人的衡量标准不一样，没有统一标准。如果过得心安理得，心态好，那么自己的世界就会很开朗。”2004年雅典奥运会女排冠军选手赵蕊蕊昨天对记者说。离开排球后，赵蕊蕊勤于笔耕成为作家，但她依然关注着体育圈，这次来甬就是专程为“李宁10K路跑联赛”宁波杭州湾新区站助阵，“去年就参加过这项联赛的活动，赛事很有激情，每次都有那么多跑友参加，感觉他们对跑步不只是热爱，简直是痴情了”。



转型当作家的女排名将赵蕊蕊 昨在甬谈心境

“心安理得， 世界就会很开朗”

赵蕊蕊接受媒体采访。

将来要写中国女排

赵蕊蕊曾经是中国女排的核心人物，不过她的国家队生涯饱受伤病困扰，一次又一次疲劳性骨折，由此甚至被球迷叫做“玻璃美人”。北京奥运后她宣布退役，令人意想不到的是她竟然转型成了作家，最近几年创作了《末世唤醒》《彩羽侠》《悬梦迷踪》等作品，其中《彩羽

侠》还获得了第四届全球华语科幻星云奖最佳长篇科幻小说银奖。

“现在正在筹划自己的第四本书，想写的东西是根据自己从小到大的很多感悟得出的。”赵蕊蕊说。记者问她是否想过专门写一本关于中国女排的书，赵蕊蕊确认“一直有这个念头，以后会去完成”，她认为

排球是自己生命中不可割舍的一部分，深深刻进了骨髓里。

不久前，赵蕊蕊接受央视的邀请，成为《朗读者》节目的嘉宾，读了作家毕淑敏的名篇《握紧你的右手》。“参加节目之前用心体会了文章，感觉有很多自己的影子在里面，在家里练习的时候都会感动到掉

眼泪。文章里有一段话，大意是人在沮丧低谷时会格外相信命运的不公平，我觉得很直观地反映了我当年的心情、真实的内心世界。”她说，自己是用感情去演绎这篇文章的朗读，即便如今已经超脱、释然，“但回头看到那个面对伤痛曾经懦弱胆怯的自己，真的非常有感觉”。

希望运动员们能更洒脱

昨天的采访中，赵蕊蕊也坦承：“我写作不像其他专业大作家，把所有的精力都放在上面，我还有很多其他的事情要做，平时写作和体育都兼顾着，也不会冲突。”

赵蕊蕊一直和中国女排将士保持着联系。“有时候看着朱婷她们，很容易想到当年的自己如果不是伤病，又会是怎

么样。但命运就是如此安排，过去了就是过去，所以要活在当下。每个运动员都会遭遇喜悦和烦恼，精彩这个词，每个人的衡量标准不一样，没有统一标准。如果自己过得心安理得，心态好，那么自己的世界就会很开朗。”赵蕊蕊说，有时候会这样去安慰遇到困惑的女排姐妹，“希望每一

位运动员能活得更洒脱。在中国，很多运动员的压力非常大，这一点我深有体会，希望他们也能够更加洒脱地面对这份职业。”

从成功的运动员到出色的作家，赵蕊蕊完成了人生中一次华丽的转身。至于网友们关心的感情问题，这位36岁的长腿美女笑称“隐私

不谈”，不过她还是表达了态度：“每个人有不同的活法，也有自己的缘分。是否开心、精彩、幸福，每个人都有自己的界定。不能因为看到别人的幸福你就去追求，跟随自己的本心才是最重要的，不一定要去成为别人眼中你‘应该成为’的样子。”

记者 戴斌

五大文化场馆推出30余项公益惠民活动 下应街道启动 “一人一艺” 全民艺术普及创建年活动

甬报讯（记者陈爱红 通讯员 胡启敏 施莎璐）昨天上午，下应街道“一人一艺”全民艺术普及创建年启动活动在鄞州区非遗馆举行，现场民间艺人的手艺展示让人看到了生活中的情趣与美。

来自下应街道和各地的13位民间手艺人现场摆摊，有人在鸡蛋壳上作画，有人用钩针编织出可爱的玩偶，还有人用棕榈叶编出栩栩如生的动物……不少前来参观的市民为之驻足。

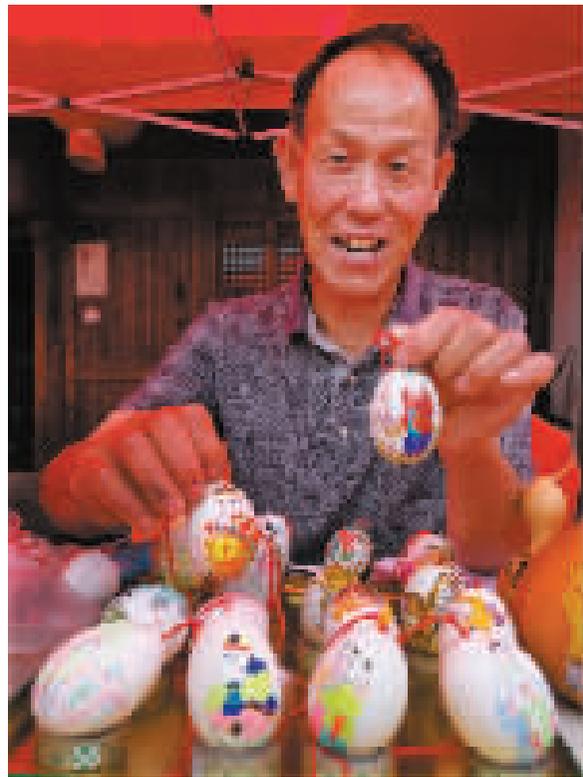
70岁的手艺人李阿国最初是为让孙子开心才开始在葫芦和蛋壳上雕刻作画的，如今他雕蛋壳的功夫可谓一绝——先在鸡蛋壳上开小孔，用针筒注射空气到壳内，通过空气压力把壳内的蛋黄蛋清压出来，再在蛋壳上描好画，然后开始雕刻。当然，刚开始雕蛋壳的时候因为力度把握不好，常常雕到一半蛋壳就破了。有现场观众很好奇，这样练习，需要多少鸡蛋来练手啊，一位女观众打趣地问：“老师傅，为了弄蛋壳，家里是不是要天天吃鸡蛋？”李师傅笑答，只

要有耐心和细心，慢慢掌握了技巧，成功率就高了，不必天天吃鸡蛋。

今年是下应街道正式启动“一人一艺”全民艺术普及创建年，街道将依托辖区内的鄞州区非遗馆、中国插花艺术馆、宁波服装博物馆、宁波水墨艺术馆、下应街道文化中心等阵地，围绕艺术知识普及、艺术欣赏普及、艺术技能普及和艺术活动普及四大主题，推出茶艺培训、插花公益讲座、书法名家作品展、烘焙培训等30余项公益服务活动。

下应街道党委书记夏国芬说：“我们希望通过这些公益活动推动公共文化服务体系转型升级，为推进鄞州‘东南智慧城’建设提供文化凝聚力。”

值得一提的是，作为“一人一艺”全民艺术普及的重要举措，下应街道精心打造的“益术家”慕课平台昨天也正式上线。该平台搭建在“家园下应”微信平台上，学习者通过点击自定义菜单就可以观看教学微视频，在微信群提交作业、评估学习、分享观点、评估学习进度等。



李阿国老人在展示自己的蛋壳雕刻作品。

记者 胡龙召 摄

撒贝宁加盟《脑力男人时代》

题目太难愤然离席



撒贝宁(右)张腾岳“纠缠”。

腾讯视频《脑力男人时代》一直以来比拼的就是智商。今晚，节目迎来踢馆嘉宾撒贝宁的加盟。当年保送研究生的经历被早已证明了他的高智商，所以小撒从出场环节就成了众矢之的。

在本期节目中，撒贝宁彰显“被埋没的段子手”本色，被问及与张腾岳的关系时，搞笑回应“既神秘又复杂，基本可以说‘不熟’，还现场献唱‘成名曲’《小白杨》，却不料第一句

就破音，引发全场爆笑。

既考验脑力又考验胆量的题目继续凶猛来袭。数字密码、方位字母表以及巧切蛋糕等难题让“脑力男团”直呼头痛，一道幼儿园入园题让撒贝宁“愤然离席”。现场还突然响起恐怖童谣，掉落的道具假腿将众人吓得面色惨白，连法制节目主持人出身的撒贝宁也难逃其中。当“今日说法”遇上“走近科学”，一场精彩的烧脑推理就此

上演。

而在面试环节，“脑力男团”将面对大尺度“孩子看不健康视频应该怎么办”的难题。作为青春期的过来人，成员们做出了花样百出的回答。冯德伦选择与孩子娓娓道来，撒贝宁虽然在回答中显现出缜密的逻辑思维，却仍遭面试官严厉批评。而李治廷回答“会陪孩子一起看”，更是让全场人“惊掉了下巴”。

刘小宇