

洗去600多年的岁月风尘 慈溪潮塘江工地发现一艘元代古船 填补我省元代沉船发现的空白

本报记者 周燕波



图为潮塘江元代沉船概貌。

(周燕波 摄)

继象山“小白礁1号”清代沉船的发掘、出水、运输及初步保护工作取得圆满成功，昨天，宁波市文物考古研究所又传来好消息：慈溪潮塘江一艘古沉船被发现。经国内多位考古专家初步考证确定：这艘沉船属于元代晚期，距今有600多年的历史。这是慈溪境内发现的第一艘古代沉船，也是宁波辖区内发现的第六艘古船，填补了我省元代海船发现的空白。

水泵冲洗淤泥发现古船

昨天，记者跟随市文物考古研究所的工作人员来到慈溪潮塘江古沉船发现地——位于宗汉街道新华村段的潮塘江排涝工程施工地，发现古船基本上已清理干净，工作人员在船的各个构件部位分别贴上了编号标签。由于正逢酷暑高温天气，工作人员须不时地对古船泼水，然后在船体覆盖厚实的遮阳布，防止船板在太阳的暴晒下碎裂。

市文广新闻出版局文博处副处长林立群告诉记者，6月5日，在宁波市重点建设项目——慈溪城区潮塘江排涝工程施工地，施工人员用水泵冲洗开挖的塘岸淤泥时，发现了这艘看上去颇为古朴的木船，于是立即向上级报告。宁波、慈溪两级文物部门随即派员赶赴现场察看，初步确定这是一艘古代沉船，立即采取停止施工、派人看守等应急措施进行现场保护。第二天，市文物考古研究所派出专家、工作人员对沉船进行抢救性考古发掘和保护。

为四大古船之一的浙船考古提供实证

遗物考证为元代晚期沉船

市文物考古研究所所长王结华介绍，这次在潮塘江沉船上发现的文物不多，在船舱中发现了一些石球、石块、石板以及龙泉窑青瓷碗、高足杯、酱釉瓷瓶、罐和陶缸残件等，这些遗物初步确定为船员的生活用品。有意思的是考古人员还在舱内发现了一枚北宋徽宗崇宁年间（1102-1106年）铸造的“崇宁重宝”铜钱，与油灰一起粘在船板上，估计是当时船主用于避邪的压胜钱。

王结华说，沉船位于明代成化7年（1471年）修筑的海塘（即现在的慈溪潮塘江），再结合船内发掘的的龙泉窑青瓷物品进行考证，判断这是一艘元代晚期的木船，距今已有600多年历史。同时，这些青瓷文物也印证了龙泉窑窑烧制技术从南宋的鼎盛到元明的衰落的特点。

据悉，潮塘江古船的发现，不仅填补了我省元代沉船发现的空白，也弥补了宁波古船时代序列上的缺环。“宁波先后发掘了唐、宋、元、明、清五个朝代的古船，比较完整地呈现了这5个朝代的造船技术特征。”王结华说。同时，该船的发现，也为研究慈溪围海造田历史、杭州湾岸线变迁以及宁波地域文化、经贸往来、交通发展等提供了弥足珍贵的实物资料，对研究中国古代造船工艺、造船史、交通史等也具有重要意义。

此外，考古人员还在散落的构件中发现了断为两段的舵承座，另外还在第十一舱的淤泥中出土了一叶小舵。研究中外交

流史、宁波历史文化的宁波大学教授龚纓晏说，如果这两个舵确证为本船所用，那说明当时的中国航船中的导航技术已相当发达，就算在世界上也是领先的，体现了中国古人高超的造船航运智慧，这些新发现也对古船研究专家提供了新课题。

龚纓晏介绍，古代四大名船分别是广船、浙船、福船、沙船。作为这四大名船之一的浙船，目前记载的文献资料并不多，现在发掘了这艘古船，为考古研究人员提供了实物资料。他相信今后这方面的研究肯定会有较大的成果。

沉船修复需3至5年

据悉，目前该沉船的发掘保护已经省文物局和国家文物局批准立项。“从发现到现场保护再到立项审批，考古研究，仅仅用了36天，这种速度和效率是很罕见的，体现了我市各部门高度自觉的文保意识。”林立群感叹道。

据介绍，目前慈溪市政府已经确定将潮塘江元代沉船在现场进行初步保护的基础上，整体迁移至慈溪博物馆广场上专门搭建的工棚内开展修复工作。接下来沉船将转入整体迁移和保护修复阶段。

跟“小白礁1号”沉船迁移保护工作相似，为了防止船板散落、损坏，潮塘江沉船在迁移前也需用一个定做的大箱子装载并加固，然后迁移至博物馆。在工棚内，工作人员先要对古船进行脱盐、脱水处理，防止船板开裂、变形，然后进行科技修复。据王结华介绍，由于船体较大，保护、修复工艺复杂，整个过程需要3至5年。修复后的沉船将作为“镇馆之宝”，移入慈溪博物馆新馆内陈列展示，届时将对社会公众免费开放。

一、1973年，宁波市区和义路造船场遗址内发现一艘唐代龙舟，该船现在陈列在庆安会馆。

二、1979年，在市区东门口发现一艘尖头、尖底、方尾的北宋海船。

三、1995年，在象山县涂茨镇发现一艘保存较好的明代运输海船。

四、2003年，在和义路发现一艘南宋古船，现陈列在宁波博物馆。

五、2008年，在象山石浦镇东南约26海里的北渔山岛海域发现一艘清代沉船“小白礁1号”。2014年7月9日沉船出水，现移至位于北仑的中国港口博物馆进行保护、修复。

流史、宁波历史文化的宁波大学教授龚纓晏说，如果这两个舵确证为本船所用，那说明当时的中国航船中的导航技术已相当发达，就算在世界上也是领先的，体现了中国古人高超的造船航运智慧，这些新发现也对古船研究专家提供了新课题。

龚纓晏介绍，古代四大名船分别是广船、浙船、福船、沙船。作为这四大名船之一的浙船，目前记载的文献资料并不多，现在发掘了这艘古船，为考古研究人员提供了实物资料。他相信今后这方面的研究肯定会有较大的成果。

沉船修复需3至5年

据悉，目前该沉船的发掘保护已经省文物局和国家文物局批准立项。“从发现到现场保护再到立项审批，考古研究，仅仅用了36天，这种速度和效率是很罕见的，体现了我市各部门高度自觉的文保意识。”林立群感叹道。

据介绍，目前慈溪市政府已经确定将潮塘江元代沉船在现场进行初步保护的基础上，整体迁移至慈溪博物馆广场上专门搭建的工棚内开展修复工作。接下来沉船将转入整体迁移和保护修复阶段。

跟“小白礁1号”沉船迁移保护工作相似，为了防止船板散落、损坏，潮塘江沉船在迁移前也需用一个定做的大箱子装载并加固，然后迁移至博物馆。在工棚内，工作人员先要对古船进行脱盐、脱水处理，防止船板开裂、变形，然后进行科技修复。据王结华介绍，由于船体较大，保护、修复工艺复杂，整个过程需要3至5年。修复后的沉船将作为“镇馆之宝”，移入慈溪博物馆新馆内陈列展示，届时将对社会公众免费开放。

宁波此前发现的五艘古船

一、1973年，宁波市区和义路造船场遗址内发现一艘唐代龙舟，该船现在陈列在庆安会馆。

二、1979年，在市区东门口发现一艘尖头、尖底、方尾的北宋海船。

三、1995年，在象山县涂茨镇发现一艘保存较好的明代运输海船。

四、2003年，在和义路发现一艘南宋古船，现陈列在宁波博物馆。

五、2008年，在象山石浦镇东南约26海里的北渔山岛海域发现一艘清代沉船“小白礁1号”。2014年7月9日沉船出水，现移至位于北仑的中国港口博物馆进行保护、修复。

中长跑测试列入中考后暑期培训火热 专家提醒：须科学训练不能太功利

本报记者 林海



图为市长跑协会组织的公益中考长跑训练营活动中的一幕。

上周六，由市长跑协会组织的公益中考长跑训练营活动在市体育中心田径场结束。据了解，有300多人次的初中生及家长参加了训练营的3期活动，培训气氛火热。针对许多学生和家长对于明年中考长跑测试的担心，市长跑协会秘书长庄永达教授坦言：“中考长跑是个基础体能项目，要提高成绩需要一段时间的科学研究。每个学生的体质不同，指望通过十天半个月短期培训就大幅度提高成绩是不现实的。就中考长跑来说，从80分提高到100分，比从60分提高到80分要困难得多。”

中长跑训练要科学

据了解，今年是我市中考体育测试恢复男生1000米，女生800米中长跑为必考项目的第一年。今年的中考测试，中长跑项目男生满分成绩是3分40秒，女生满分成绩是3分20秒。经过测试，全市城区36所初中学校和校区的8700余名应届初中毕业生，中长跑满分为57%。

根据市教育部门的有关要求，明年中考中长跑项目必考测试满分成绩将调整为男生3分25秒，女生3分10秒。“明年之所以进行调整，是因为浙江省有关部门对大一新生生的体质测试结果显示，宁波中学生的耐力素质比较弱，我们要通过提高测试标准这一手段，促进广大中学生和家长重视中长跑的锻炼。”市教育局的相关工作人员介绍。

宁波中学体育高级教师孙剑横是市长跑协会副秘书长。针对初中生的体质现状，他表示：“按照明年的满分成绩标准，100个学生中只有5个能拿到满分。”对于大多数初中生而言，除了正常的体育课要保质保量地完成之外，中长跑项目还需要在专业教练指导下，参加一些针对性强的专业训练，才能达到提高成绩的目的。

中长跑训练要科学

庄永达教授是宁波市长跑协会的秘书长，长期从事长跑的教学、研究和训练。他表示，中长跑测试要提高成绩，训练的要点有三方面：跑步动作的规范性，体力分配的合理性和训练中运动负荷的合理性。针对很多学生跑步动作的不规范，他介绍了一整套的训练方法来帮助他们纠正跑步动作：比如小步

跑、高抬腿跑和后蹬跑、车轮跑等。体力分配方面，他表示，要在训练中增强学生的速度感，“跑800米的时候，如果单圈成绩相差不超过5秒，那么总的成绩可以提高5秒以上。”至于运动负荷的合理性，他表示，“人体自身具有超量恢复（训练后的休息使身体恢复到超过原有水平）的能力，教练需要根据每个人的体质、体能情况进行分阶段的加量、加强度，这样才能逐步提高中长跑的成绩。”这些训练已经超出了中学体育课的范畴，应该在专业中长跑教练的指导下进行。

对于目前中学生中长跑训练的现状，孙剑横表示，很多中学体育老师只知道让学生反复地跑1000米、800米，训练方法太单一，导致中长跑变成一种枯燥让人生厌的项目。“其实完全可以通过追逐跑（变速跑）等方式来变换，或者通过跳绳比赛来提高学生的心肺功能。”这样同样可以提高中长跑的成绩。

新版《神笔马良》借力迪士尼“创意” “马良”成胖墩 “神笔”变魔棒



因为新版《神笔马良》。

据新华社电（记者白瀛）上个世纪，一部木偶电影《神笔》成为几代人的共同回忆。如今，这个中国古代神话故事将再次登上银幕，只不过，在迪士尼的“创意技术”支持下，主人公马良变成了萌萌的小胖墩，手中的“神笔”也从毛笔变成了哈利波特的魔棒。

导演钟智行22日在京介绍，新版立体动画电影《神笔马良》对原来故事元素进行延伸、扩展和改编，以使情节更加充实：热爱画画的调皮少年马良，生活在百花村；一个贪婪又凶残的将军，挟持着小皇帝来到这里，企图将百

姓赶走，挖掘地下金矿；泼墨仙人察觉到百花村将会有一场劫难，为此特地下凡人间，把一支神笔托付给了马良，希望马良能用神笔拯救百花村……

在很多人的记忆中，马良应该是个眉目清秀的瘦子，不过影片海报中的马良，却是一副萌蠢模样的小胖墩，而且手中的“神笔”也从毛笔变成了哈利波特的魔棒。

钟智行说，在迪士尼中国的创意技术支持下，影片的人物形象有了创新，表情也多了起来，人物情绪刻画得更细腻，并按剧情发展、角色情绪变化、观影反应调整立体空间效果，还在特效方面使神笔的传奇功能和魔幻色彩更加突出。

“我们兼顾了儿童的年龄特性和成人的娱乐需求，既保持了原作的精神内核，又增加了空战、追逐、打斗、智斗等商业元素，试图打造成一部充满欢乐、励志、温情的合家欢影片。”钟智行说。

影片将于25日起在全国上映。

●本期“周六悦读沙龙”将于周日下午2点在郑州书城举行，宁波文化学者张全民将解读其新作《看不见的乡愁》。读者可以到郑州书城、悦读时光书吧及百家新华书店领取免费入场券。张全民，现任郑州高级中学副校长，作品常被《读者》《青年文摘》等知名刊物转载。（许静杰）

●昨日，市新华书店宁波书城中心店在宁波高新区举办了“书香园区·悦读时光”主题大型书展活动，共推出文学、经济、生活、艺术、少儿等各类图书600余种。（南华 张弦）

昨日，江东明北社区举行“评（拼）出你心中的励志故事”暑期青少年大赛中，少儿组用五彩七巧板拼出运动员在绿茵场上拼搏踢球的图案荣获一等奖。图为获奖作品展示。（南华 易玉美 摄）

高温天，他们是与阳光最“亲密”的人 ——记省运会帆船帆板赛场上的裁判和运动员

本报记者 姬联锋 通讯员 孙国栋

浙江省第十五届运动会帆船帆板比赛于7月17日起在象山县松兰山旅游度假区拉开战幕。这是本届省运会第二个比赛项目，共有来自全省6个地市代表队的76名运动员参赛。最近宁波一直是高温天气，这给动辄是数小时在海上比赛的运动员和执法的裁判带来了很大的挑战，不少人被晒脱了皮。昨天，记者来到松兰山，现场感受这些在炎炎烈日下与阳光进行最亲密接触的体育工作者的苦与乐。

裁判每天晒近八小时

昨天上午，在松兰山，宁波水上运动训练基地副主任刘金中接受了记者的采访。刘金中表示，帆船帆板项目都是“靠天吃饭”，每天比赛正式起航是上午10点，如果海上没有风就得等风，“什么时候有风什么时候下海”，要到下午五点左右比赛才能结束。参赛队员要在海上比赛好几个小时。由于帆船帆板规则差不多，裁判是通用的，帆船比赛结束后裁判还要在随后的帆板比赛中执法，他们往往要在海上呆一整天。“裁判通常会自带干粮下海，一瓶水和面包，中餐就在海里吃，有时候快艇会给他们送快餐。”刘金中说，“这次比赛的裁判是从全省各地抽调来的，其中3人来自宁波。裁判有男的也有女的，很多人的晒晒脱皮了。”

卢建明是宁波大学的体育老师，也是这次比赛的起点裁判。“我们9



帆船比赛中的场景。

(记者 李岩宏 摄)

点不到就要下海，下午五点左右才能上岸，每天在海上7个多小时。”卢建明说。在这样的高温天，为了防晒，他用了各种办法：抹防晒霜，戴帽子和太阳镜，脖子上裹上毛巾，有时候还到船上的遮阳棚里躲一躲。即便这样，他身上、脸上还是有地方晒脱皮了。“阳光照射下来，在海面上又反射上来，所以光线很强。”卢建明说，不过他还算幸运的，另外两名宁波籍裁判这次担任的是标旁裁判，他们的船上连遮阳棚都没有，比赛期间一直要接受阳光的照射。“这是所有体育比赛中最辛苦的裁判工作了。”卢建明苦笑说，不过苦中也

有乐，“我喜欢这个项目，同时也可以参加比赛期间会会老朋友，认识新朋友。”

小队员晒脱几层皮

昨天下午2点多，帆船比赛结束后，15岁的王晶和队友在训练基地的树荫下把帆船从桅杆上拆下来，折叠整齐后放入仓库，以备下次比赛之用。他在当天结束的OP帆船男子乙级比赛中夺得一枚金牌。这位浑身皮肤黝黑的少年有着超越同龄人的沉稳，虽然练习这个项目已经有2年多的时间，对海上的阳光有了一定程度的“抵抗力”，但这几天的烈

日还是把他灼伤了。他的脸上可以隐约看到晒脱皮的痕迹。与很多脸上涂了厚厚一层像面膜一样的防晒霜的女队员不同，哪怕晒脱皮，他也不喜欢抹防晒霜。

与王晶一起整理帆船的是16岁女孩宋凯文，她的性格很开朗，小麦色的皮肤看起来很健康。宋凯文也不喜欢抹防晒霜，因为那种感觉她不喜欢，她表示自己不怕晒，很少会晒伤。3年前，教练在海曙的一所学校里选中了她，当时父母让她自己选择，因为觉得好玩她就来了。如今她已经喜欢上了海水和阳光，几年的辛苦训练也获得回报，昨天她拿下了OP帆船女子甲组的冠军。接下来宋凯文可以享受一个多月的假期，同时她还期待着被招进省队的消息。“要去省队，要去去读书。”她说。

与宋凯文和王晶不同，出生于2002年的王坚雄更像是一个小顽童，他是宁波帆船帆板队年龄最小的队员之一，将是下届省运会宁波队的的主力队员。这次比赛他在一个两男两女参赛的团体项目中获得第二名。对于才练习帆船一年多的队员来说，这是一个不错的成绩了。王坚雄的鼻子上有很明显的晒脱皮的痕迹，记者问他为何不涂抹防晒霜，他回答：“不想涂，涂了头晕。”然后就逗逗一旁的小狗玩了。

卢建明表示，小队员来到这里，刚开始训练一般都会晒脱几层皮，慢慢适应了就好了，如今很多人浑身上下都是健康的小麦色。“小孩子不练后恢复很快，就没那么黑了。练过这个项目后身材都非常健美。”卢建明说。