

@宁波体育志愿者

**冬泳健身：
要勇气更要方法**

本报讯 (记者林海 通讯员董夏骏) 上周六,宁波市首次举办的公开水域冬泳邀请赛在东钱湖举行。来自省内外的300多名冬泳爱好者参加了畅游和800米接力两个项目的角逐。

说起冬泳,很多人并不陌生,但在寒风中挑战冰冷的湖水,这种刺激还是让很多人受不了,不敢轻易尝试。象山县悠泳俱乐部的薛观正今年68岁了,面色红润的他看上去比实际年龄年轻很多。“我的体会是,世界上如果能找到一种方法让你少生病,那就是冬泳。不去冬泳,我感到很可惜。”他说。对于在寒风中跃入水中的那些爱好者,他说“那其实就是勇气的问题”,冷风在吹时,衣服脱掉时,下水时碰到冷水以及水没到胸部时都会感到冷,“但实际上3分钟以后就不冷了。”30年前他第一次冬泳时,下水后也觉得喘不过气来,不过坚持一会就好了。他建议,从夏天就开始游泳,一直坚持到秋天、冬天,身体就逐渐适应了。

海曙冬泳协会队的毛海伦介绍,他冬泳有10年历史了,他在冬泳前先热身20分钟左右,跑步,做拉伸动作,然后就可以下水了。

海曙冬泳协会队的教练包昌忠介绍,现在宁波市在坚持冬泳的有300人左右。冬泳作为一个健身项目,需要从夏天开始锻炼,每次下水前最好带上游泳浮漂装备,保证安全。有心脏病、冠心病等疾病的人建议不要下水,不过冬泳对于心血管的扩张收缩比较好,对轻度的心脏病患者还是有一定锻炼作用,效果和洗冷水澡差不多。冬泳大多数在湖泊、水库等公开水域进行,最好是结伴而行,这样更安全。他还提醒:传说中“喝酒暖身”这个说法是错误的,冬泳前千万不能喝酒来麻醉自己,冬泳结束后可以适当喝一点。

文体简讯

● 经过两个月的激烈争夺,2014—2015宁波市草根五人制足球冬季联赛昨天在市体育中心五人制笼式足球场落幕。在决赛中,来自鄞州区的大嵩禽牧(甬鹰)队最后5秒绝杀利龙贸易队,首次荣获市级赛冠军。青训星爸、凯顺车队、宝宏园林、海南人队分列三名至六名。宁波交工队获体育道德风尚奖。(姬联锋 俞学丰)

● 由上海电影(集团)有限公司等出品的动画大电影《喜羊羊与灰太狼7》日前在海上国际影城超前观影,该片是国产动画“喜羊羊”品牌十周年的代表巨作,讲述喜羊羊与懒羊羊因误会而友情出现裂痕并意外穿越回古时代,与古羊族、古狼族一起智斗恶龙的历险故事。该片将于本月31日在我市上映。(南华 朱珠 方舟)

● 记者近日获悉,全程在象山影视城取景拍摄的3D电影《钟馗伏魔:雪妖魔灵》将于2月19日羊年大年初一上映,这是在象山影视城拍摄的影视作品中,第一部登上春节贺岁档的3D巨制。

电影《钟馗伏魔:雪妖魔灵》总投资约2亿元,由曾获奥斯卡桂冠的著名电影人鲍德熹担任监制,陈坤、李冰冰等极具人气的明星艺人倾情主演,讲述斩妖士钟馗护卫魔都、降妖伏魔的故事。该片的主题曲《眷顾身》由刘欢携爱徒吉克隽逸倾情献唱。

(南华 陈晓桦 吴宙洋 王滋)



1月25日下午,迎世乒·乒乓文化伴我行——观致汽车2015年第53届世界乒乓球锦标赛系列活动(宁波站)在鄞州万达广场举行。世界乒乓球传奇人物郭跃华现身活动现场,并与宁波球迷进行互动。

据悉,第53届世乒赛单项赛将于2015年4月26日至5月3日在我国江苏省苏州市国际博览中心举行。在为期8天的比赛中,运动员将进行男单、女单、男双、女双、混双等5个项目的角逐。筹委会预计届时有160多个国家和地区的选手前来参赛,参赛规模将有2100多人。(记者李岩宏 摄)



日前,埃及文物部长携德国文物专家在埃及博物馆召开新闻发布会,就“图坦卡蒙黄金面具受损”作出回应,称修复面具时所用的粘合剂可通过精细手段去除,黄金面具“无实质性伤害”。(新华社发)

2014年宁波文化系统十件大事揭晓



首届中国文化馆年会·文化艺术博览会。

本报讯 (记者陈青) 2014年宁波文化系统十件大事日前揭晓,分别是:

一、天一阁书画艺术院成立

1月11日,天一阁书画艺术院正式成立,聘请中央美院原院长潘公凯担任名誉院长,西泠印社名誉副社长高式熊担任顾问,40余位国内著名书画家被聘为首批特约书画家。书画院成立后,组织的各类书画展览活动,丰富了城市文化生活。天一阁书画艺术院的成立完善了天一阁的功能,宁波城市的“书房”天一阁在以藏书闻名天下的同时,又开启了一扇集书画收藏、展示、交流、研究、出版为一体的厚重文化之门。

二、舞剧《十里红妆·女儿梦》赴美国演出获成功

3月6日至9日,民俗风情舞剧《十里红妆·女儿梦》登上美国纽约林肯中心的舞台,四场演出,2500多

个座位的大卫·寇克剧院座无虚席,票房收入逾350万元。宁波的本土剧目以商业演出的形式,走入了纽约主流人群的消费视野和文化生活。《纽约时报》、《世界日报》、《人民日报》等国内外众多主流媒体展开图文并茂的报道,新华社、瞭望杂志给予专题报道。剧组还走进纽约各界,在纽约市立大学皇后学院、亚洲文化协会、亚洲协会等地,向当地艺术家、大学生、市民传播中国传统文化,介绍宁波,并进行广泛交流,向世界展示宁波和宁波文化之美,成为一次成功的城市形象推广营销。

三、市图书馆新馆建设等项 目实质性启动

市图书馆新馆项目正式立项开建;市艺术剧院(凤凰剧场)改造项目稳步推进;天一阁东扩项目正式启动;三个项目均列入市经济社会转型升级“三年行动计划”。这些项目的启动和实施标志着我市新一轮文化设

施建设高潮的到来。

四、宁波成为世界文化遗产 城市

6月22日,中国大运河成功列入世界文化遗产,宁波作为中国大运河出海口、海上丝绸之路启航地,成功跻身世界文化遗产行列,拥有了厚重的世界级文化名片,极大地提升了宁波历史文化名城的深厚底蕴,为宁波纳入国家“一带一路”战略和提升城市国际化水平搭建了良好平台。

大运河(宁波段)主要包括了姚江—甬江、慈江—刹子港、虞甬运河等河道,浙东运河自余姚入境,向东经斗门、余姚城区、丈亭、慈城、宁波城区至镇海甬江口入海,空间距离100余公里。在中国大运河申报世界文化遗产文本中,大运河(宁波段)中自西向东的“浙东运河上虞—余姚段”、“浙东运河宁波段”和“宁波三江口”三个遗产区列入,位于三江

口的庆安会馆作为运河的附属遗存,也名列世界文化遗产。

五、宁波市名城与遗产保护 大会召开

7月4日,宁波市历史文化名城与遗产保护工作暨市名城保护委员会第一次(扩大)会议召开。这是全市第一次召开高规格的文化遗产保护工作会议,体现了市委、市政府对该项工作的高度重视,为下一步建立政令通畅、运转高效、协调有力的遗产保护协调机制打下良好基础。

六、歌剧《红帮裁缝》获全国 “五个一工程奖”

9月17日,宁波市演艺集团与中央歌剧院联合打造的歌剧《红帮裁缝》获得第十三届全国精神文明建设“五个一工程”奖,成为继舞剧《十里红妆·女儿梦》、音乐剧《告诉海》后,再获全国“五个一工程”奖的优秀精品剧目。

《红帮裁缝》是宁波舞台艺术作品获得全国“五个一工程”奖“三连冠”之作,用歌剧这一世界艺术语言讲述了宁波故事,是宁波创新央地合作机制的成果,展示了宁波文艺精品创作的深厚实力。

七、国家水下文化遗产保护 宁波基地对外开放

10月16日至17日,中国港口博物馆暨国家水下文化遗产保护宁波基地正式落成开放,举办了《水下考古在中国》专题陈列和首届“水下考古·宁波论坛”。

位于北仑春晓的中国港口博物馆是我市首家国字号博物馆,建成的宁波基地是全国首个国家水下文化遗产保护基地,体现了宁波水下考古工作在全国的领先地位。

八、第六届中国国际声乐比 赛精彩纷呈

10月20日至31日,第六届中国国际声乐比赛在宁波举行,来自40个国家和地区的431名选手参加初赛,85位选手进入决赛,参赛国家和地区以及参赛选手人数创新高。

通过《女武神》、《白毛女》、《茶花女》等歌剧周展演,走进宁波大学“大师班”,颁奖音乐会,赛后巡演,志愿者家庭招募等活动,声乐节成为普及声乐知识,提升市民高雅艺术欣赏能力的城市国际文化品牌。

九、市文广局成为省级依法 行政示范单位

我市的文化改革和行政管理工作迈出实质性步伐,建立了权力清单和责任清单制度,市级文化行政职责从405项减至284项,权利清单于10月底正式向社会公布,制定了相关权力的事中事后监管制度和运行图,依法行政工作在全省处于领先地位。

十、举办首届中国文化馆年 会·文化艺术博览会。

12月19日至21日在宁波国际会展中心举办首届中国文化馆年会,打造了一个全面展示我国文化馆事业发展成就平台、文化馆事业与全社会及相关产业互动的平台。来自全国文化馆界专家学者3000余人相聚甬城。在现代公共文化服务体系论坛上,宁波所作的经验交流主题发言,充分展示了文化部对宁波公共文化工作的充分信任和高度认可。中国文化艺术博览会采用政府服务项目外包的方式,引进社会资本,社会力量参与,35万平方米的展会现场吸引了637万人次观众,达成交易87亿元,为广大市民提供了一场文化的“盛宴”。

美国前总统林肯 遗物等被拍卖

据新华社电 (记者张永兴) 美国第16任总统林肯1865年4月遭谋杀后,医生从其头上剪下的一撮头发24日在得克萨斯州北部城市达拉斯的一个拍卖会上拍得2.5万美元。

据《休斯敦纪事报》网站报道,在这次由当地遗产拍卖行组织的拍卖会上,林肯这撮头发是与其谋杀有关的约300件物品的一部分,这些物品总共拍得80.38万美元,其中对枪杀林肯的凶手、演员布斯发出的逮捕令拍得2.12万美元,两份目击证人对事件的供词则分别拍得2.75万美元和1.43万美元。

拍卖行官员表示,这次拍卖的大约300件物品属于达拉斯附近城市沃斯堡一位叫唐纳德·道的男子,他从1963年起就开始收集林肯及其谋杀案有关的物品。唐纳德·道2009年去世后,他的儿子格雷格·道继承了这些物品。格雷格·道在拍卖会前表示,现在是他该卖掉这些物品的时候了,因为他想让其他收藏家也有机会拥有这些物品。

龙兴寺修复 被挖宋金佛像眼珠

据新华社电 (记者王学涛) 在山西新绛县城龙兴路北端高阜之上坐落着全国重点文物保护单位龙兴寺。该寺始建于唐,宋太祖赵匡胤曾寓居于此,大雄宝殿内宋金时期的彩塑为中国古代雕塑艺术宝库中的珍品。“文革”期间遭受破坏,宋金佛像的眼珠被挖。经过2014年的修复,如今佛像身上的尘土已得到清理,并且“重见光明”。

新绛县博物馆馆长刘媛媛告诉记者,“文革”时期佛像的眼珠被挖,一直到2014年新绛县文物部门专门请专家对其进行修复。由于龙兴寺内的彩塑已有近千年的历史,身上鎏金斑驳得非常厉害,2015年新绛县文物部门将报请国家文物局对彩塑进行3D扫描,并对塑像本体进行修复。

国青小将唐诗有望加盟皇马

据新华社电 (记者姬烨) 效力于巴西博塔弗戈队的中国国青小将唐诗近日在皇家马德里B队进行了试训,而该队主教练、法球星齐达内也将最终决定唐诗能否加盟皇马。

这位在“足球王国”追寻梦想的足球小将,在2015年1月迎来了去皇马试训的机会。如今已回到里约热内卢的唐诗24日告诉记者:“在球探的推荐下,我从1月9日开始在皇马B队训练了9天,是齐达内带队的,我觉得自己的表现还可以,能否加盟1月底将会有消息。”

皇马B队又称皇马卡斯蒂利亚队,现参加西班牙足球第三级别联赛。作为皇马的预备队,该队是皇

马青训体系的重要组成部分。在2014—2015赛季,齐达内成为该队主教练。

“齐达内带着我们进行日常训练,他的训练效率很高,一天只练一个半小时,而在巴西我们通常要训练半天,”唐诗说,“我和齐达内并没有太多交流,他的话很少,只问了我会不会说西班牙语。”

唐诗说,自己虽然和皇马B队的队员还有些差距,但是感觉可以跟上他们节奏。“如果能够去欧洲踢球那就更好了,皇马那边无论硬件还是软件的条

件都要比巴西好很多,而且队员的平均水平都很高,不像巴西水平有些参差不齐”。

博塔弗戈在上赛季不幸从巴甲降入巴乙,唐诗说,如果最终未能加盟皇马,那么他将在下赛季继续代表博塔弗戈U20队参赛。

唐诗14岁时进入山东鲁能足球学校,他在2013年潍坊杯中代表山东鲁能参赛,因为表现出色被博塔弗戈相中。去年他加盟了这支巴西球队,不过目前没有在一一线队登场亮相过,一直跟随U20队训练和比赛。

驾驶室里有很多回忆,我的青春都在那里,直到退休。”王春茂显得有些怅惘。

“虽然蒸汽机车已退出历史舞台。但它已逐渐演变成一种符号,因为它承载着一代人工作、生活的回忆,承载着一代人浓浓的怀旧情结。”铁法煤业集团公司铁路运输部主任康雪岭说。

这个公司是这辆KD6-487的拥有者,除此公司还拥有多种型号20台老式蒸汽机车。“现在要全面地唤醒它们,让它们重新旗鼓、重出江湖,在旅游业中大放异彩。”康雪岭说。

拉丽莎是名很喜欢蒸汽机车的俄罗斯游客,“这个机车我们国家没有,但是在圣彼得堡有一些展出的更老的蒸汽机车,是很让人怀念的。”

列车到达了大青站,这里有一个蒸汽机车博物馆,所有的蒸汽机车都在这里,游客们纷纷涌向它们。游客对蒸汽机车的热情一年比一年高涨,参加旅游节的人也越来越多,像一个相聚的节日。“我今天很高兴,通过蒸汽机车就能把大家联合起来,中国人很热情。”在沈阳大学留学的巴基斯坦学生纳姆迪·默罕默德说。

如今,蒸汽机车旅游业已成为当地的一张名片,当地的餐饮、旅店、购物也随之增长。越来越大的名声使得许多影视剧也在此取景,包括奥斯卡最佳摄影提名影片《一代宗师》。

在《托马斯和朋友们》动画片里,蒸汽火车们总是爱说一句:我很高兴我是一辆有用的小火车。”

蒸汽机车在怀旧中重出江湖



1月24日,老式蒸汽机车行驶在轨道上。(新华社发)

场重型货运使用的机车,战后由联合国善后救济总署援助给中国。目前,世界上只有两辆此种型号的机车,另一辆在英国已不能运行。

站台上充满了相机的快门声,人们团团围住这个“大家伙”。一位小伙子见此不解地问了身边的一位大姐,“这都淘汰的玩意儿,还拍它干嘛啊?”年长一点的女人显然无法回答。

“呜——”列车到达郝家沟站,游客们纷纷下车观看牵引列车的KD6-487蒸汽机车。这是一辆由美国生产二次世界大战期间作为欧洲战

答这个问题,旁边的儿子拽着她一个劲说:“妈妈,你看它像不像高登?”高登,是著名动画片《托马斯和朋友们》里面的4号蒸汽火车。

“是啊,太像了,就是它不是蓝色的。”

王春茂也拿着相机拍着,拍着他就凝视着驾驶室不动了。“呜——”列车将要奔赴下一个站点。“我在那个

驾驶室里有很多回忆,我的青春都在那里,直到退休。”王春茂显得有些怅惘。

“虽然蒸汽机车已退出历史舞台。但它已逐渐演变成一种符号,因为它承载着一代人工作、生活的回忆,承载着一代人浓浓的怀旧情结。”铁法煤业集团公司铁路运输部主任康雪岭说。

这个公司是这辆KD6-487的拥有者,除此公司还拥有多种型号20台老式蒸汽机车。“现在要全面地唤醒它们,让它们重新旗鼓、重出江湖,在旅游业中大放异彩。”康雪岭说。

拉丽莎是名很喜欢蒸汽机车的俄罗斯游客,“这个机车我们国家没有,但是在圣彼得堡有一些展出的更老的蒸汽机车,是很让人怀念的。”

列车到了大青站,这里有一个蒸汽机车博物馆,所有的蒸汽机车都在这里,游客们纷纷涌向它们。游客对蒸汽机车的热情一年比一年高涨,参加旅游节的人也越来越多,像一个相聚的节日。“我今天很高兴,通过蒸汽机车就能把大家联合起来,中国人很热情。”在沈阳大学留学的巴基斯坦学生纳姆迪·默罕默德说。

如今,蒸汽机车旅游业已成为当地的一张名片,当地的餐饮、旅店、购物也随之增长。越来越大的名声使得许多影视剧也在此取景,包括奥斯卡最佳摄影提名影片《一代宗师》。

在《托马斯和朋友们》动画片里,蒸汽火车们总是爱说一句:我很高兴我是一辆有用的小火车。”