

四明山深处的一场户外盛典 余姚市首届全民登山大会昨举行

本报记者 姬联锋 通讯员 方娟英

昨天上午9时许，余姚市大岚镇中心小学操场上热闹非凡，数百名准备登山的户外运动爱好者在健美操教练的带领下进行着登山前的热身活动。热身结束后，人群浩浩荡荡向四明山深处挺进，拉开了余姚市首届全民登山大会的序幕。

一场户外盛典

本次活动由余姚市体育总会、余姚市文广局等联合主办，余姚去户外俱乐部承办。主办方原定的登山人数为500人。除了留给赞助商的200个名额外，主办方在余姚生活网发出了报名帖，300个名额立即被“秒杀”。

“在全民健身的大背景下，越来越多的余姚人喜欢户外运动了。余姚有很多登山的古道，但只有少数人知道，我们希望通过这次登山大会，让更多的人知道这些古道。”

余姚去户外俱乐部负责人严文旭说。虽然通过报名的方式参与这次登山活动的人只有数百人，然而实际到来的却有上千人，不少人是从外地赶过来的。

网名“如果”的舟山户外爱好者昨天也参与了登山活动。“如果”告诉记者，舟山当地的户外运动爱好者与活跃在宁波东方论坛上的几个户外QQ群都有密切的联系，双方会互相交流信息。这次跟“如果”一起从舟山过来的有30多人，其中大多数是聋哑人，他们来自舟山的一个聋哑人户外活动组织。

严文旭告诉记者，参加这次活动的还有慈溪、杭州、上海的户外运动爱好者，“可以说这是一场户外盛典。”

一群热心“驴友”

为几名跟随登山队伍进行采访的记者担

任司机的黄余波是一位热心的“驴友”。在路上，他向我们讲述了上个月在四川攀登四姑娘山的经历，他的手机里有一张照片是登顶四姑娘山成功后，当地登山协会发给他的证书。“以前不太运动，经常坐着打麻将。后来身体越来越差，还患上了腰椎间盘突出。”深受疾病折磨的黄余波意识到该改变自己的生活方式了，他开始投入户外运动。

严文旭原本是做模具生意的，因为爱好户外运动，几年前他开起了户外运动用品专卖店，不久成立了户外俱乐部，成了余姚一群户外运动爱好者的大本营。这次登山活动负责具体工作的另外5人，包括黄余波在内，都是热心的户外爱好者，他们都有自己的本职工作，因为共同的爱好走到了一起。

余姚市户外运动协会于去年成立，会长徐丰表示，这次登山大会是他们组织的首个大型活动，希望这样的活动能够带动更多的人参与到全民健身活动中来。



图为登山大会活动现场。(姬联锋 摄)

九龙湖“半马” 选手体验“最美有氧赛道”

本报讯(记者林海 通讯员司煜)4月11日，九龙湖度假区联合九龙湖马拉松组委会在报名参加2015野马电池九龙湖(宁波)国际半程马拉松赛的选手中选出20位选手，提前体验九龙湖“最美有氧赛道”。

在20位跑友中，金发碧眼的Seikka特别显眼，在宁波大学国际交流学院读书的她报名参加马拉松12公里跑项目。她说自己喜欢中国，也喜欢这些有趣的户外活动。

另据了解，曾在北京马拉松赛上实现三连冠的名将孙英杰应邀担任赛事特聘教练，并于4月18日、19日、24日专程来镇海为大家讲解马拉松赛知识，带领大家慢跑5公里。

宁波山地马拉松公益训练营举办讲座： 如何防范 运动型心脏猝死？

本报讯(记者林海)昨天下午，2015宁波山地马拉松第三期公益训练营在江北实验中学举行，杭州飞宇教育心血管急救培训中心的培训讲师李永生为80多位志愿者详细讲解并示范了运动型心脏猝死的评估与防范，心肺复苏术(CPR)如何进行以及体外自动除颤仪(AED)的使用技巧。

同时担任浙医二院美国AHA公众急救培训基地主任的李永生表示，心肺复苏术(CPR)和体外自动除颤仪(AED)是在发达国家广泛使用的心脏猝死的急救技术和装备，但目前国内尚处于起步阶段。“现在的中国社会正处于美国20年前的状况，公众纠结于救不救、怎么救，而日本的中学生90%都知道如何进行心肺复苏术(CPR)和使用体外自动除颤仪(AED)，在日本的城市街头体外自动除颤仪(AED)跟公共电话亭一样普遍。”按照美国心脏协会制定的标准操作流程，李永生详细介绍了心肺复苏术(CPR)如何进行的具体步骤以及体外自动除颤仪(AED)的使用技巧，现场80多位志愿者一一上台使用模拟人进行了练习。

据介绍，去年杭州市人大率先举行《杭州市院前医疗急救管理条例(草案)》立法听证会，专门讨论了“减轻救人不当致死者责任”的问题；该条例经批准，自2015年1月1日起开始施行。作为国内开展急救培训最领先的城市，杭州将于今年在城区人流量大的公共场所设置500台体外自动除颤仪(AED)。“宁波很快也会开展这方面的工作。”李永生说。至于山地马拉松的急救问题，他表示自己也是“第一次遇到，以后将专门组织人员进行研讨。”

北仑： 跆拳道小选手表演出彩

本报讯(记者林海 北仑记者站索向鲁 通讯员杨军)4月11日，北仑区跆拳道协会举行第三次会员大会，现场近百名英姿飒爽的跆拳道小选手进行了兵器、擒拿、摔锁、对拆自卫术等表演。

在跆拳道表演环节，小选手们一次次踢腿脚连续连续击破60毫米的木板10余块，让观众欣赏到了精彩的腿法，充分感受到跆拳道运动的魅力。

下图为4月11日，北仑区的跆拳道协会小选手在进行飞踢木板表演。(索向鲁 摄)



文体资讯

昨日，古今笔筒展览在鄞州沧海农博园农具陈列馆开幕，共展出竹、木、瓷、陶、铜、牙、玉、石等材质并雕刻有各式花鸟鱼虫、人物山水、吉祥图案的精美笔筒百余只，其中，清代红木、小叶紫檀等高档材质雕刻的《秀丽江山》、《仕女扑蝶》等笔筒，具有很高的艺术价值。

笔筒自古以来就是文人雅士喜爱的文房用品之一，一只趣味、造型别致的精致笔筒置诸案头，会令人感到舒适无比，甚至会影响文人的创作灵感。我国宋代起有陶瓷笔筒出现；明初期，文具爱好成风，各种精致的笔筒应运而生；到清代，笔筒制作工艺更为讲究，曾为皇室御用，成为中国历代工艺品宝库的精品。

(南华 惠芝 沈松虎)

2015年“中迪·春芽杯”第16届宁波市幼儿围棋赛昨天在海曙中心小学举行。来自全市各幼儿园的围棋俱乐部、棋院、围棋培训中心33支代表队的204名棋手参加了比赛。经过7轮的比拼，余姚浙东实验小学夺得团体冠军。沈培文、丁孜孜分获甲组男、女冠军；蒲玉晟、徐小满分获乙组男、女冠军；倪仁哲、郑晨分获丙组男、女冠军。

(姬联锋 忻志华)

花甲“老知青”登台“秀”芭蕾



昨天下午，徐玲和史樟兴两位“老知青”在宁波逸夫剧院表演芭蕾舞剧《白毛女》中“扎红头绳”的片段(如图)。当年逾花甲的徐玲踮起脚尖在舞台上轻盈起舞时，台上下千名观众报以热烈掌声。

当天，“宁波知青山庄群”举行五

周年庆典文艺演出，女子群舞《到农村去到边疆去》、男声独唱《芦花》等一批宁波“老知青”们自编自演的节目，仿佛又把大家带回几十年前“支边”、“插队”的难忘岁月。

据“宁波知青山庄QQ群”创建人毛履云介绍，该群抱着“重温知青

情·夕阳快乐行”的宗旨，5年来已组织600多名会员开展旅游、摄影、文艺演出等各类活动100多次，大大丰富了“老知青”们的晚年生活。“为了今天这台演出，我们群里陈红霞等一批文艺骨干，足足忙碌了大半年。”毛履云说。

(海客文 周建平 摄)

女超联赛战火重燃 揭幕战北京小胜江苏

新华社北京4月12日电(记者郑昕 王春燕)2015年中国足球协会女子超级联赛12日拉开帷幕。北京队在揭幕战中主场小胜江苏队，上海队和大连队也取得开门红，天津队与长春队则战成平局。

12日中午，2015乐视超级手机女超联赛在北京石景山体育场揭幕。在简短的开幕式后，揭幕战在北京队与江苏队之间展开。开局阶段，北京队利用主场之利，一度将对手压在禁区前难得喘息余地。比赛进行到第35分钟后，逐渐适应节奏的江苏队伺机反击，将场上形势扭转为僵持局面。

第55分钟，北京队迎来开场后的最佳机会，首发前锋王晨接队友传球，甩开对方后卫在小禁区线上跃起甩头攻门，但皮球被江苏队门将没收。错失良机后，主教练、前女足国脚刘英大胆将王晨拿到后腰位置，并换上前锋黄晴继续加强进攻，效果立竿见影。第67分钟，北京队张歆悦前场断球后下底，将球传至禁区，后排插上、无人盯防的屈姗姗轻松推远角得手。

落后的江苏队在最后10分钟通过换上攻击手给对方城池造成了一定的威胁，但也暴露出球员把握局面能力不强的短板。最终北京队以1:0的比分结束比赛。

在上海队与解放军队的比赛中，上海队前锋刘俊在第64分钟反越位挑射为球队首开纪录，并在1分钟后接队友传球中小禁区头球攻门再下一城。比赛的第二个高潮在第80分钟，刘俊搓射完成帽子戏法，随后的两分钟两队又各自取得进球，最终孙雯执教的上海女足4:1战胜对手，迎来开门红。

在当日其他比赛中，大连队在主场以2:0轻取河北队，天津队则在开场便落后于长春队的情况下，最后时刻将比分扳成2:2。

中国女超联赛创建于1997年，但在2011年并入全国女足联赛，改为双循环分站赛的赛制，直到本赛季才恢复到女超联赛循环赛制。今年女超联赛以“绽放”为主题，共有北京、江苏、上海、天津、河北、长春、大连、解放军8支球队参赛，比赛在4月到11月进行，一共进行14轮56场比赛，并实行升降级制度。

新加坡羽毛球公开赛 孙瑜女单夺冠



4月12日，中国选手孙瑜在比赛后庆祝胜利。当日，在新加坡羽毛球公开赛女单决赛中，中国选手孙瑜以2:1战胜中国台北选手戴资颖，夺得冠军。(新华社发)

李宗伟现身听证会 律师称“期待最好的结果”

新华社阿姆斯特丹4月11日电 等待已久的前羽毛球世界“一哥”李宗伟涉药案听证会11日在荷兰阿姆斯特丹闭门举行。

据外电报道，在经过6个半小时的听证会后，表情放松的李宗伟出现了。陪同他的律师摩根告诉记者，由世界羽联组织的三人小组，“给了我们一次公平的机会来陈述事件”。

摩根说：“小组给了我们一次公平的机会，给了我们时间来陈述。我们有许多

证据，也有了机会都提交上去。现在，我们期待最好的结果。”

李宗伟则表示，他期待能在“两到三周内”有最终结果，并感谢了球迷对他的支持。

这次听证会在阿姆斯特丹国际机场附近的一家酒店内进行。世界羽联拒绝对此进行评论，表示会在合适的时间按照要求与外界沟通。一位不愿透露姓名的内部人士说，听证会不会在11日当天产生结果，有关人员需要些许时间进

行讨论以及撰写报告，“这是个要求很高的技术活”。

作为前男单世界第一，马来西亚羽毛球名将李宗伟于2014年8月在哥本哈根参加世锦赛期间被查出使用了违禁药物地塞米松。同年11月8日，他的B瓶尿样检测同样呈阳性，并被暂时禁赛至今。

现年32岁的李宗伟曾声称，将竭力洗刷冤屈，同时表示若被禁赛两年，他将不得不选择退役。李宗伟目前的世界排名已经跌落到第17位。

永不说再见,请安全驾驶

《速度与激情7》温情送别已故主演保罗·沃克

新华社记者 任丽颖

4月12日，《速度与激情7》在经历了主角车祸身亡、停拍、修改剧本、复拍等一系列波折后，终于在午夜时分内地各大影院揭开神秘面纱。

作为类型片，《速度与激情》系列在飙车类电影中风光一时。自2001年第一部上映以来，高密度特技、近身肉搏及豪车云集等元素吸引了全球海量粉丝——续集不断，但魅力始终。尽管剧情薄弱一直是《速度与激情》多年来为人诟病的短板，但无须动脑的高潮迭起让观众在有限时间内高质量地体验了电影的两大主题：“速度”与“激

情”。

本次上映的《速度与激情7》依旧延续了“系列”特长，惊险镜头设计得精巧无比。不论是“飞机空投汽车”“跳崖飙车逃生”还是“飞车穿越迪拜塔”，几位主角玩命程度远超之前。同时，IMAX(巨幕)和3D(立体)的双重加持，让人们完全忽视了“人比车还抗摔”的反物理基调。“在观众席上有一种随时要被炸飞的幻觉”让所有的浮夸都可以被原谅。

2013年11月30日，《速度与激情》系列男主角布莱恩·奥康纳的扮演者保罗·沃

克在洛杉矶出席一场慈善活动时发生车祸，意外身亡。保罗·沃克的突然离去让《速度与激情7》已经开始拍摄的剧组陷入困局。后来经过环球影视的一番努力，2014年4月，剧组邀请到保罗·沃克的两名弟弟科迪·沃克和泰勒·沃克以替身身份加入拍摄，共同完成原属于保罗·沃克的戏份。

尽管电影剧情依旧延续好莱坞式“复仇”故事的套路，但片中对于布莱恩·奥康纳的情节处理和主演们对其扮演者保罗·沃克的深切怀念也是《速度与激情7》的一大亮点。结尾处从第一部开始剧情回闪、旁白和音乐的叠加

让一路跟随下来的粉丝们泪流满面，甚至出现电影结束后全体观众起立鼓掌的感人画面。一部标准的“爆米花电影”，这样的致敬实属不易。

对很多影迷来说，此次走进影院，与其说是看电影，不如说是为保罗送别。2001年至2015年，《速度与激情》系列用了14年迎来了巅峰辉煌，却也在引擎轰鸣声中永远送别了保罗·沃克。影片结尾处，两辆车分别朝着不同方向的岔路驶去，主题曲响起，记忆也如潮水般涌来——朋友珍贵如家人，为了“永不说再见”，请安全驾驶。