

全国名家与甬城书家 共展书法之美



图为市民在观看硬笔书法家协会成立25周年会员作品展。(记者 周建平 摄)

本报讯(记者陈青 通讯员戴惠芬)“传承有道”中国大书法(宁波)展、宁波市硬笔书法家协会成立25周年会员作品展昨日同时在宁波美术馆开展,两大展览汇集了全国百多名名家与甬城书家之优秀作品,硬笔、毛笔作品交相辉映,灵动的线条及渗透其中的审美意趣,展示了书家们深厚的功底。

“大书法”的基本定义就是“以汉字为载体,包含各种书写和刻划工具所创作的艺术作品,如书法、硬笔书法、篆刻、刻字等”。“传承有道”中国大书法(宁波)展参展作者八人皆备中国硬笔书法家协会、中国书法家协会双重身份。他们是张华庆、丁谦、陈联合、李冰、高继承、司马武当、熊洁英和柳长忠。从书法家们的作品中,观众可见他们践行大书法理念,坚持传承和弘扬中华美学精神的追求。

1990年4月,宁波市硬笔书法家协会在十余位热衷硬笔书法的青年筹划下组建成立。经过25年的辛勤耕耘,协会已成为全国较有影响力的硬笔书法团体。为增进各地文化艺术交流,振兴发展中国硬笔书法文化事业,宁波市硬笔书法家协会此次还与中国硬笔书法协会共同组织召开中国硬笔书法协会2015年全国组联会议。宁波市硬笔书法家协会成立25周年会员作品展以硬笔书法之特殊形式传播文化艺术的繁荣与发展,全面展示宁波硬笔书法发展的整体水平。中国硬笔书法协会主席张华庆在两大展览的开幕式上表示,展览展示了宁波硬笔书法协会创立25年来走过的辉煌道路。

本次活动由中国硬笔书法协会、中国书法家协会硬笔工作委员会、市文广新局、市文联主办。

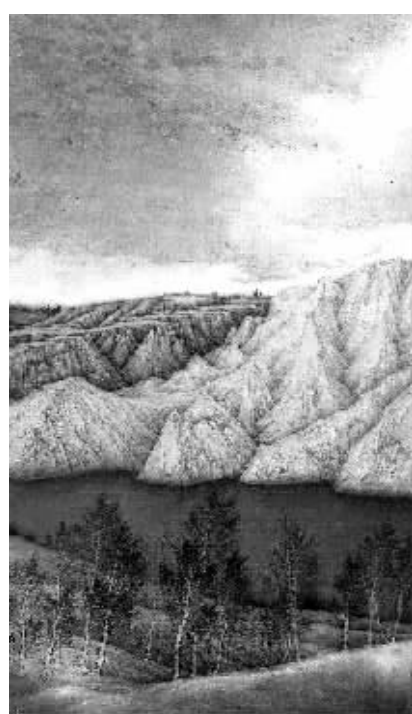
我市青年画家王葱葱 获首届“陆俨少奖”金奖

本报讯(记者周燕波)以中国山水画艺术大师、浙江画院首任院长陆俨少命名的首届“陆俨少奖”终评结果近日在杭州揭晓,我市青年画家王葱葱作品《寥落关河暮》获得金奖。

据悉,“陆俨少奖”由浙江画院、浙江赛丽美术馆等单位共同推出,每两年举办一次,旨在发掘和鼓励当代年轻画家。该奖项评委阵容强大,均是蜚声全国画坛的实力派人物,是一个具有中国学术权威的全国性美术奖项。首届“陆俨少奖”于去年10月启动,共收到来自全国28个省市的500余幅参赛作品。最终评选出金奖作品2件,银奖作品3件,铜奖作品7件,优秀奖作品20件。王葱葱创作的《寥落关河暮》与北京张龙创作的《彩云之南》荣获金奖。

王葱葱现为浙江省美术家协会会员、宁波市美协常务理事,供职于宁波沙孟海书院。王葱葱多年来在中国山水画艺术领域辛勤耕耘,成果累累,尤其是最近10年来,她的作品屡屡入选全国、省、市级各类画展,并获得多个奖项,如获第十三届美术作品展铜奖、首届中国山水画艺术双年展优秀奖、全国艺术院校青年教师国画作品大展优秀奖等。去年她的作品《远天垂地外》入选第十二届全国美展,并获“提名进京作品”荣誉,这也是我市中国画作品首次入选全国美展“进京作品”。

据王葱葱介绍,此次获“陆俨少奖”金奖的《寥落关河暮》,是和《远天垂地外》同期创作的山水画作品,均是反映陕西榆林麻黄梁地区独特山水风貌的题材。2013年,她在中央美院贾又福山水画创作高级研修班进修期间,与友人一同前往陕西榆林的麻黄梁地区采风。黄土高坡荒凉、苍茫的景



致让她震撼,不由得想到唐朝诗人贾岛的《秋暮客夜》里的诗句:“寥落关河暮,霜风树叶低。远天垂地外,寒日下峰西。”又感觉那连绵的山体与土坡,像极了古代名画《千里江山图》中山体的图式与色彩,创作灵感喷薄欲出。回来之后她就取贾岛诗中的两句作为画名,创作了《寥落关河暮》、《远天垂地外》。

陆俨少的弟子、浙江画院院长孙永在评价获奖作品时表示,王葱葱的国画蕴含着中国传统笔墨精神,同时又有古幽深邃的独特意境,让人看到浙江画坛在中国画的继承与发展上的更多可能性。

题为《寥落关河暮》。



●昨天,以《生命里 坚持我们的温度》为主题的李郁诗歌朗诵会在千岛湖举行。来自全省各县(市)区的80多名诗人、评论家和淳安县作家协会会员参加诗歌朗诵会。李郁

葱籍宁波余姚,出版有诗集《醒来在秋天的早上》、《此一时彼一时》等,曾获《人民文学》诗歌奖、《山花》文学奖、浙江优秀作品奖等。(朱军备)

以前教练要去做家长工作 现在只要孩子喜欢家长都支持 宁波校园足球教练“忆苦思甜”

本报记者 姬联锋

前几天,宁波体育中心笕式足球场十分热闹,2015宁波市青少年校园足球联赛小学女子组的比赛进行得热火朝天。今年校园足球联赛最大的变化是参赛球队数量大增,小学女子组的球队数比去年增加了约三分之一,尚未开赛的小学男子组的增幅也差不多。昨天下午比赛全部结束,奉化武岭小学包揽了小学女子甲组和乙组两项冠军,宁海强蛟中心小学获得了小学女子甲组和乙组亚军。

曾为留住一个好苗子三次家访

赖海云是宁海强蛟中心小学的足球教练,他已经多年带队参加市里的联赛。宁海强蛟中心小学是浙江省足球定点学校,实力很强,已经在宁波市拿过好几次冠军。作为这所学校唯一的足球教练,赖海云深知,要在只有一个500多名学生的学校里打造一支强队,选出好苗子很重要。不过在几年前,还有一些家长不愿意让孩子踢球。为了留住好苗子,那时候赖海云常去家访,做家长的思想工作。

“有的老师一看家长不同意就放弃了,但我觉得不能浪费好苗子,再说学生的身体素质和学习成绩一样重要,所以我就去做家访。如果去了几次,家长反对的态度很坚决,那我也没办法,但最起码我坚持过。”赖海云说。他还给记者讲了五年前,他通过三次家访挽留了一个好苗子的经历。

赖海云告诉记者,那个女孩叫尤



4月16日上午,2015年宁波市青少年校园足球联赛在富邦体育场笕式足球场举行,本次比赛为期3天,设小学女子甲、乙组进行,共有来自全市的31支球队参赛。图为比赛中的镜头。(记者 李岩宏 摄)

沁怡,长得很白,学习成绩也好,但身材瘦小。虽然尤沁怡喜欢踢球,但她爸爸不同意。赖海云第一次去家访的时候,尤沁怡的爸爸态度坚决:我女儿晒黑了怎么办?腿变粗了怎么办?吃了闭门羹的赖海云并没有放弃,通过后面两次家访,他让尤沁怡的父母认识到,踢球可以让孩子拥有一个健康的身体,而且不会影响她的学习成绩。“如果她的学习成绩因为踢球下降了,我二话不说给你送回来。”

为了留住队里的好苗子,赖海云除

了当足球教练外,还很关心学生的学习成绩,付出了很多努力。好在付出终有回报,尤沁怡所在的球队夺得过宁波市里的冠军,还获得过浙江省校园足球联赛的亚军。

现在宁波校园足球氛围越来越好

宁波市足球协会副秘书长俞学丰告诉记者,去年的校园足球联赛,小学、初中、高中总共只有99支球队,而今年小学组的参赛球队就有109支。从

这些数据可以看出,宁波校园足球的氛围越来越好了。赖海云对此深有同感。“现在足球大环境很好,再加上近几年我们获得的荣誉比较多,通过宣传很多家长知道了,现在的家长反对孩子踢球的很少。”赖海云说。

由于家长更加看重孩子的学习成绩,宁波老三区的一些学校以前都没有女子足球队,比如江东中心小学,该校去年才开始组队参加小学女子组的比赛。该校老师骆仁依告诉记者,这几年国家很重视校园足球,家长也更加注重孩子身体素质的培养,因此他们学校的足球氛围越来越浓。“学生特别喜欢足球,简单的传球配合和射门他们都很感兴趣。”骆仁依说,“现在只要学生自己喜欢,家长都没问题的。”

在球场边,记者采访了江东中心小学的几名小球员,她们都表示很喜欢足球,不怕晒黑,要“为国争光”。一旁的老师被她们的话逗乐了。骆仁依告诉记者,他们学校每个年级有近10名女孩在练习足球,踢球的男孩就更多了。

在赛场边的空地上,江东中心小学的小球员围着一位足球教练,认真地看他在战术板上布置战术。骆仁依告诉记者,这名教练是他们学校从台州某足球俱乐部引进的专业足球教练,还在进行试训,如果试训效果好就留在学校担任专职足球教练。此外,他们还与江东区足协进行合作,打算在另外一个校区也引进专业足球教练。“我们已经申请了浙江省校园足球定点学校。”骆仁依说。

宁波“双马”昨日“碰头”

两堂马拉松训练课同时举行

本报讯(通讯员一凡)昨天,2015宁波山地马拉松赛第四期公益训练营在江北区慈城镇的北山举行,来自我市及周边地区的近100名跑步爱好者在宁波市长跑协会专业教练的带领下参加这期训练营。他们奔跑在北山青山秀水之间,用双脚享受着运动带来的快乐。赛事执行单位宁波大自然户外俱乐部,也利用这期训练营组织了参与赛事保障的志愿者们进行了一次赛前模拟演练。

也许是一次巧合,昨天我市另一场马拉松赛事镇海九龙湖半程马拉松赛也在镇海区举行了训练营。两场马拉松在四月的宁波几乎同时举办,让跑友非常欣喜,宁波市长跑协会秘书长庄永达说:“从去年开始我们就和

宁波户外运动协会一起组织宁波山地马拉松,很高兴看着这项比赛成为地区级的一个重要赛事,成为宁波体育的一张名片。马拉松赛事在宁波越来越多,这说明宁波人健身运动意识越来越强。”

宁波山地马拉松赛今年已经是第二次举办,因为去年首届成功举办带来的影响,加之又是华东地区规模最大的山地马拉松赛,今年2月9日报名一开始就受到来自全国跑友的热捧,所有名额很快就报满了,3500名参赛者中来自宁波以外的跑友有近900人,其中浙江以外的跑友超过了600人,境外报名者40多人,有近1000名女子选手报名参赛。



图为孙英杰带领长跑爱好者做跑拉伸运动。(记者 李岩宏 摄)

女子马拉松全国纪录保持者 孙英杰来甬传授跑步“心经”

记者 林海 通讯员 司焜

昨天上午,女子马拉松全国纪录保持者孙英杰来到宁波镇海,在市民广场向从各地赶来的镇海“半马”跑友交流了自己跑步多年的体会和心得。“跑步要达到健身的目的而不受伤,需要注意5大要素,抓住4个技术要点。”孙英杰这样提醒跑友。

孙英杰是长跑名将,其独特的跑姿曾是央视体育新闻中的一道风景线,至今仍是女子马拉松纪录的保持者。

孙英杰说,跑步看起来很简单,似乎人人都能跑,但实际上不是那么回事。“跑马拉松是个系统工程,有

其科学性和专业性,普通人如果不注意,十个人中有六七个人会因跑步受伤,而受伤的原因多数和跑步的姿势不正确有关系,并且不会合理安排训练计划。”她说。在18年的运动生涯中,她全身上下也遇到过无数的伤病,从中体会出很多独特的实战经验。“跑步有5大要素,4个技术要点,如果能够按照我的建议,对这些诀窍烂熟于胸的话,就不会出现问题。”

孙英杰介绍,这五大要素是:一是跑前5分钟拉伸,二是每周训练要合理安排,三是每周两到三次核心训

练,四是每周一到两次按摩,五是跑后动态拉伸。

至于跑步姿势,孙英杰建议:用肚脐下两寸这个身体的核心点带动跑步;其次是两脚内侧成一直线,身体重心在两脚之间;第三,步幅要小;第四,步频要快,每分钟在180次以上。

孙英杰发现,跑步爱好者有八成以上的人存在“内八字”、“外八字”、“两条线”、“哈腰撇屁股”等问题,而这些习惯一定要纠正。在讲课现场,她带着大家在市民广场慢跑,观察每个人的跑步姿势,并帮助

他们纠正。她说:“刚开始感觉别扭就对了,经过一个月左右的时间,就会有明显的改善。”

在讲课现场,孙英杰专门设置了问答环节,逐个解答跑友的困惑和问题。有位跑友的膝关节疼了半年了,孙英杰表示,他很可能膝关节部位出现了炎症,需要认真对待。要治疗炎症,可以在热水泡脚时把红花油预热,然后揉搓膝关节两侧,连续做一个月,以减轻症状。而对于跑步引起的急性拉伤,她建议,48小时内冰敷,48小时后热敷,“不过不要停止跑步,可以慢跑,可以每次跑30分钟以内,配速在7以上的慢跑就可以;这样对心血管有好处,避免从零开始。”

今天上午,孙英杰将在宁波大学篮球场继续给大家上课,讲解如何度过马拉松中的两个“鬼门关”。24日,她将为大家进行赛前指导,讲解赛前、赛中、赛后的注意事项。

真武魂WBK职业极限格斗联赛第三战落幕 郭冬旺将80万元奖金收入囊中

本报讯(记者姬联锋)为期两天的真武魂WBK职业极限格斗联赛第三战比赛昨晚在宁波雅戈尔体育馆落幕。在昨晚的重头戏自由搏击八人争霸赛中,郭冬旺夺得冠军,将80万元人民币冠军奖金收入囊中。

在前天晚上的比赛中,中国选手姜周文和意大利选手西蒙在MMA中的比赛只进行了15秒,姜周文便猛烈击中对方头部,西西蒙仰面倒地不起,姜周文瞬间KO对手。

MMA通常称为综合格斗,是一种规则极为开放的竞技格斗。MMA比赛使用分指拳套而不是普通拳击手套,赛事规则既允许站立打击,也可进行地面缠斗,比赛允许选手使用拳击、巴西柔术、泰拳、摔跤、空手道等多种技术。在昨晚的比赛间隙,主办方为姜周文颁发了“最佳KO奖”,奖金为10万元人民币。

昨晚的MMA比赛也出现了一拳

KO对手的局面。中国选手哈比提与克罗地亚选手雷欧的比赛只进行了几分钟,雷欧便猛然出拳将对手击倒在地。尽管哈比提不服气,但裁判还是宣布雷欧获胜。在昨晚进行的唯一一场女子MMA比赛中,来自中国的MMA综合格斗“女神”何群用自己的激情点燃了现场观众的热情,“何群加油!”的喊声响彻全场。英国选手黛比塔克根本不是何群的对手,两个回合后,黛比塔克的大腿上便满是血红的印子,她在第三轮比赛开始前宣布放弃比赛。

昨晚的重头戏是自由搏击八人争霸赛。在八进四的比赛中,两名中方拳手郭冬旺、顾辉分别击败各自对手晋级。在半决赛中,郭冬旺以明显优势击败俄罗斯拳手弗拉米歇尔。顾辉与巴西拳手雷多,雷多凭借强硬的腿功获胜。在决赛中,郭冬旺击败雷多,夺得冠军。

邮坛泰斗孙传哲全国共缅怀 市民自豪争购“阿拉”设计的邮票

本报讯(记者南华 海曙记者站朱尹莹 通讯员许凌云)昨日,是全国邮政共同缅怀我国唯一的联合国特邀邮票设计师孙传哲的日子,让阿拉宁波人好不自豪。

孙传哲是我国设计邮票数量最多的邮票设计师,受到毛主席、周总理的亲切接见,荣获“全国先进工作者”银质奖章;《中国邮票史》第7卷评价孙传哲是“新中国邮票设计群体的代表人物”,号称“新中国邮票设计第一人”。昨日,中国邮政为纪念孙传哲诞辰100周年,特依照大师生前心愿,发行以孙传哲生前手稿真迹为邮票图案的《瘦西湖》特种邮票一套3枚。宁波邮政在纪念馆现场特设临时邮局,发行《甬上名人——孙传哲》纪念封和邮资明信片,推出《孙传哲故居》首日实寄封的原地实寄服务,启用《孙传哲故居》风景



图为市民争相购买首日实寄封。(周建平 摄)

戳、《瘦西湖》新邮戳等5枚纪念邮戳;特邀马立航等多位设计“纪念孙传哲”系列邮品的国家著名邮票设计师现场签名;全国各地的集邮爱好者闻讯赶赴宁波,首日实寄封开馆不到一小时就被抢购一空,市民凌晨3时就赶来排队购买,也只排到第5人。