

国内最大跑步自媒体出自宁波人之手

《跑步指南》是怎样“练”成的？

本报讯(记者林海 通讯员葛海标 张小飞) 微博粉丝218万+微信用户50万,《跑步指南》堪称名副其实的国内最大跑步自媒体。18日晚,《跑步指南》的联合创始人林凌面向宁波的100多名跑友,分享了自己做跑步自媒体的心得。

林凌表示,跑步是最简单的运动,“不需要专门的器材、场地,也不需要约人,任何时间,一个人想跑就跑,而且我是一个不喜欢和人比赛竞争的人,跑步时我想快就快、想慢就慢,随心所欲,没有身体的对抗,没有那么多约束。”2010年他和同学周泓开始跑步,原因很简单:人到中年,难免有点发福,体检时有些指标也超标了,整个人很容易疲劳,于是想到要去跑步。认识了几个跑友,拉了QQ群,起名叫“宁波跑步者”。2012年很多人开始玩微博,于是注册了一个“宁波跑步者”微博。有一天,他和周泓在一个小店吃面,周泓说:“宁波就那么

大地方,跑步也就那么几个人,不如我们做全国的。”当天下午就把微博名字改成“跑步指南”,此后一发而不可收。

一个微博的文字、配图、发布时间、发布频率决定着粉丝的体验,他们不断优化细节提高用户体验,并始终相信内容永远是自媒体的根本,努力提供有价值的内容。大学学的是工业及民用建筑专业,林凌后来成了一名房地产估价师,业余时间他和周泓一起做过不少互联网的产品,BBS、博客、网络电台、软件下载站、音乐分享网站……积累了不少经验。他们两人跑“马”的经历以及跑步时看过的很多书籍也成为了微博内容的重要来源。2014年的“上马”,林凌跑出了4小时21分的个人最好成绩。“人到中年,跑马不是为了跑得快,而是为了遇到更好的自己。”他这样说。

一段时间后,这个微博获得了全国很多跑友的关注,其中包括不少“大V”:黄健翔、soho中国的张欣女士,

以及徐小平、徐灏霖、郑秀文等,他们会经常转发微博,只要他们一转,粉丝数就会“嗖嗖”地往上涨。2013年8月30日,有一条微博冲到了微博排行榜总榜第一名的位置,当时的转发量是9万。张欣先进行了转发,随后李小璐又进行了转发,就像二踢脚一样一飞冲天,后来很多名人相继转发。这条微博当天的转发量是9万,累计转发量39万;当天仅一晚上微博的粉丝数增加了10万。

2013年,他们创立了自己的跑步装备品牌“跑步指南”,并开了淘宝店。当时跑步装备价格很高,淘宝上的便宜货质量又参差不齐。而宁波是全国知名的服装基地,有很多国际运动大牌在宁波有代工厂,也有很多设计人才。选用类似面料加上针对跑者需求的设计就可以做出只有大牌价格五分之一甚至十分之一的衣服,而功能上一点都不差,足够应对日常跑步训练比赛,这对广大跑友来说无疑是个福音。

2013年,微信公众平台开始兴起,

他们注册了一个号。“微博+微信”,当精力不够时,他们陆续辞掉了工作,专职从事《跑步指南》的运营。到2014年,他们获得了由美国《跑者世界》主办的2014年度最佳跑步自媒体,评选由全国跑友投票产生。在新浪与新浪的排名中,他们排在健身类微博第二,并且是前十名中唯一一个跑步微博。

2015年春节后,机械工业出版社找到他们出书,经过筹划,他们决定出一本面向初级跑者的书,书名就叫《跑步指南》,里面收录了零基础开始跑步的跑友最常见的100个问题,一一予以解答。比如,“跑步会使腿变粗吗?”这样被女性跑友反复问到的问题,以及“跑步时遇到狗怎么办?”这样特别接地气的问题。

下一步,这个国内最大的跑步自媒体会怎么做?林凌坦率地说:“不知道,要走一步看一步,因为互联网产品更新得太快,要不断试验才能不断进步。”

加强和弱化:
甬剧《雷雨》繁漪形象探讨

□牧野

近日,宁波甬剧团上演了改编自话剧名作的新作品《雷雨》,这是自《典妻》之后,甬剧在艺术创作上达到的一个新高度,可以肯定,甬剧《雷雨》将与《典妻》《半把剪刀》《天要落雨娘要嫁》《双玉蝉》等一样,成为这个剧种的又一新经典,长久地绽放于舞台上。

在我看来,相比于话剧原著,甬剧《雷雨》最大的改编并非是表现样式的巨大差异,而是全剧中心人物地位的改变,原剧周朴园的重要性被繁漪所替代,后者的戏被大幅提升,成为名副其实的头号角色。

名著的改编从来都是一种再创作的过程,因而导致原著与改编作品之间产生差异甚至很大的不同都不足为怪,中外艺术史的实践已充分证明了这一点,从这一角度出发,甬剧《雷雨》突破原著和观众长期以来形成的对于繁漪这一形象的定义,堪称为一次成功的再创作。

创作于1933年《雷雨》,是青年才子曹禺的处女作和代表作。这部多幕话剧以上世纪二三十年代的北平社会为背景,通过发生在周、鲁两家,贯穿全剧的“始乱终弃”和“乱伦”社会故事,描写了人物之间历史与现实的纠葛和激烈冲突,开掘出具有时代特点的社会悲剧,展示了一个带有浓厚封建色彩的贵族家庭的崩溃。作品结构严谨完整、人物冲突激烈、格调浑厚凝重,具有巨大的艺术价值和审美价值。

《雷雨》剧中共八个人物,相互之间形成了极为复杂和激烈的矛盾冲突,其中的主要矛盾都围绕周朴园展开,一些冲突表面上似乎与他无关,但深加追究,其最后的指向仍然与其相交叠。周朴园不仅是原著中无可争辩的中心人物,也是支撑《雷雨》全剧基础、推动剧情向前发展、爆发,最后达到高潮的动力。

显然,把周朴园设定为《雷雨》的中心人物,不仅符合故事发展的基本逻辑,也完全符合艺术创作的内在规律,是戏剧情节发展的必然结果。

繁漪是《雷雨》中个性色彩最为鲜明、内心冲突最为激烈的一个形象,这对演员是一种挑战,也为艺术创作提供了很大的空间。在改编成甬剧的过程中,编剧以浓墨重彩着力写了她与周萍(周朴园与侍萍之子)之间的非正常关系的由来、发展,突出了这个深陷于情感冲突中的女性,因此而遭受的巨大家庭危机和伦理危机。编剧为繁漪写了大段的唱词,新增了不少精彩的细节,并

通过演员的形体动作加以强调,加上甬剧名家王锦文的精彩演技,我们不得不承认,这个人物性格鲜明、光彩夺目,是一个全新的艺术形象。

在原作中,繁漪是一个勇于追求理想、追求个性解放,美丽远大于过错的新女性,是中国现代戏剧史上最具有反抗精神和生命力的艺术形象。其深陷于情感的痛苦,不仅是这个性格特殊的女性的个人危机,也是“五四”之后,追求个性解放的新女性,在旧制度、旧伦理的强大阻击之下,所面临的一种共同痛楚。因此,站在时代前列的年轻曹禺给予了这个形象充分的同情和理解,甚至寄托了自己的理想和追求。而作为支撑各种重要矛盾和冲突基础的周朴园,显然具有社会学意义上的认识价值,在作者看来,这个内心虚伪的贵族和资产者,不仅是那个时代的社会罪孽的承载者,也是制造了两家伦理悲剧的祸根。

甬剧的改变把更多的笔墨投入于繁漪,因此不得不削减了周朴园、鲁贵等重要人物的台词和一些精彩的细节,削弱了这些人物特别是周朴园在剧中的地位。更为重要的是,原著《雷雨》中虽然被隐藏,但仍能寻找的时代特征,在甬剧的改编中被严重弱化,造成观众对这个重要背景的完全忽略。与此同时,由于改编者把繁漪和周萍的畸恋关系,由原先的暗线直白地改变为明线,甚至给予放大,使繁漪这一形象的定义发生大幅度变化。在每一个时代,人们之间所形成的伦理关系的实质是有所不同的,话剧《雷雨》中的伦理关系,与时代背景被忽略的甬剧《雷雨》所展示的关系并不相同,繁漪形象的再创造,改变了其中的伦理关系,也改变了繁漪与周朴园之间人物角色地位,甬剧《雷雨》的重心也随之改变,其直接后果是,偏离了原作者的创作意图,造成观众对于这出家庭伦理悲剧原因认知的错觉和错位。

可以说,甬剧《雷雨》对于繁漪形象的重新创造,是以削弱和淡化原著所包含的深刻的社会学认识意义为代价的,因此,这个全新的繁漪虽然光彩夺目,但这样的再创作是否合理,需要作认真的探讨。

蓝天
盛宴

12月18日,在阿联酋艾因机场,“沙特之鹰”特技飞行队正在进行特技飞行表演。

第11届艾因航空锦标赛于17日至19日在阿联酋阿布扎比酋长国艾因市举行,来自英国、美国、沙特、巴林、阿联酋等国的特技飞行表演队参赛。艾因航空锦标赛的前身是艾因特技飞行表演赛,现已发展成为中东地区规模最大、最具影响力的航空赛事之一。

(新华社发)



宁海山洋村民“触电”当演员

□本报记者 周燕波

通讯员 周行平



一群大山里的村民,走到摄像机镜头前,当起演员,尝到了“触电”的滋味。他们就是宁海岔路镇山洋村的村民,在今年8月拍了一部《那山·那人》的微电影。这群草根演员中有年过七旬的老人,也有天真烂漫的小学生。右图这张照片反映的就是8月19日那天,山洋村村民王式坤、胡金东、柴大学、王如现四位老人的演出镜头。

8月初,岔路镇决定拍摄一部以岔路革命老区为背景的微电影,参加宁波市“中国梦·宁波行——锋领港城谱新篇”党员教育创意微视频征集活动。镇里从杭州请来专业创作团队,到岔路进行创作采风,并在最短时间内确定了选题,创作出剧本。8月18日,《那山·那人》在山洋村开机。

地处宁海西部山区的山洋村是一块红色的土地。解放前中共浙东临时委员会和台属工作委员会领导宁海党

“拳打脚踢”促消费

长春首现搏击文化主题酒吧

近年来,随着国内武术市场化的探索和国际搏击文化的引入,用“拳打脚踢”促进消费的商家也开始试水。18日晚,长春市首家搏击文化主题酒吧正式开门迎客。

这是一家拥有3000平方米营业面积的酒吧,中心设有自由搏击擂台,擂台连接选手入场T台,四周墙壁上点缀着《街霸》《拳皇》等



图为山洋村的几位老人正在镜头前表演回忆山洋革命历史的剧情。

(周行平 摄)

组织,依靠当地群众,在以山洋为中心的大块山区及岔路、前童一带开展了如火如荼的革命运动,不断打击敌人,壮大队伍。山洋成为浙东游击根据地之一。《那山·那人》以岔路镇山洋革命老区为背景,通过新、老两代山洋人的讲述,回顾革命战争年代发生在山洋的故事,同时展现当今山洋优美的生态环境及百姓美好生活的图景。

剧组工作人员是一帮年轻的姑娘、小伙,他们大多毕业于专业艺术院校,

比如导演阿志是中国美院影视专业的研究生。年轻人干劲十足,到达山洋村后,住到村民家里,每天凌晨三四点钟就起床捕捉光影,拍到天黑收工,夜以继日地工作。

“既然是拍山洋村的事,那就让山洋村民自己来演。”这部微电影演员共14人,除了男主角陈伟歧是岔路镇政府的一名工作人员,其余都是山洋村的村民,从无演戏的经历。“你们不要想着这是在拍电影,就当作跟平常生活

一样好了,该怎么说话就怎么说,该怎么吃饭就怎么吃饭,自然、放松点。”在导演的点拨下,这群村民演员很快“开窍”了,没多久就摆脱了怯场和拘谨的状态,进入自己的“角色”。不过,几位上了年纪的演员,有时说台词、动作难免出差错,一个镜头得重拍七八次,但只要导演一声令下要求重拍,他们又立马走到镜头前重演,毫无怨言。“伯伯,不好意思,辛苦你们了!”当工作人员向他们表示歉意时,他们却摆摆手:“别这样说,我们有生之年还能演电影,高兴还来不及呢。”

照片中正在拍摄的地点就在村里一户农民家里,表演的几位老人年纪已六七十岁了,其中那个端着茶杯坐在楼梯上的老人,就是饰演“爷爷”一角的王式坤。他是山洋革命根据地纪念馆馆长,当年给三五支队放哨、送信。另外几位老人对父辈支持、参加革命的事也有很深记忆。因为大家亲身经历过革命年代,故这段戏拍得非常顺利。

据了解,从剧本创作到拍摄,这部时长近8分钟的微电影作品最后在不到20天的时间顺利完成,最近又如愿获得了“中国梦·宁波行——锋领港城谱新篇”党员教育创意微视频征集活动中的最高级别奖——最佳作品奖。获知消息后,村民演员十分开心,纷纷把视频下载到手机上观看,为影片中展现的山洋美丽风光感到自豪,也为自己拥有这样一段当“演员”的特殊经历感到庆幸。

与不戴护具的比赛。

此外,刘振华表示,为了避免非法赌博,酒吧每晚集中组织有奖竞猜,将拳套、比赛服、运动包等作为奖品进行发放。此外,酒吧还将联合公安部门共同打击非法赌博,工作人员一旦发现消费者私下赌拳,则会立即对其进行举报。

(新华社发)

梅西、内马尔
有望出战世俱杯决赛

新华社日本横滨12月19日电 晋级2015年国际足联俱乐部世界杯决赛后,欧冠冠军巴塞罗那队迎来利好消息:梅西和内马尔有望出战20日的决赛,巴萨或将派出最强攻击力的“MSN”组合。

巴萨在17日的半决赛中3:0战胜亚冠冠军广州恒大队,不过梅西因肾绞痛缺席。这是一种通常由肾结石导致的腹部疼痛,梅西没有参加18日的训练。不过,据西班牙《阿斯报》报道,梅西

已将体内的肾结石排出。

内马尔出战世俱杯决赛的希望也在上升。这位巴西球星缺席了14日和15日两堂训练课,不过从16日开始,他进行了一些练习,并在18日增加了训练量。此外,阿尔维斯因脚部不适缺席了18日的训练,但参加决赛应当没有问题。

如果决赛战胜河床队,巴萨将继2009年和2011年后,第三次捧起世俱杯冠军奖杯。

北仑跆拳道邀请赛举行



图为比赛中的镜头。(索向鲁 摄)

■前天,作为宁波地区唯一的中国航空运动协会(ASFC)遥控航空模型飞行员执照考核认定单位,宁波市模型无线电运动协会对全市40多名航模爱好者会员进行了专业培训。学员在学习了一系列遥控航空模型安全飞行的理论和操作知识后,将参加理论考核和外场飞行考核,合格者将获得相应的技术等级证书。(林海)

■“鑫茂荣信财富杯”第54届宁波市围棋段位赛将于2016年1月在海曙中心小学举行。目前赛事的报名工作已经全面展开。本届段位赛分两个阶段进行,第一阶段将于1月9日举行10级组、6级组比赛,1月10日举行9级组、8级组、5级组比赛;第二阶段将于1月23日举行3级组、4级组、7级组比赛,1

月24日举行2级组、1级组、段位组比赛。想报名的围棋爱好者可到市围棋协会(三支街46号)报名,如果是单位组队参赛,可以登录宁波市围棋协会网站进行在线报名。第一阶段比赛报名截止日期为1月4日;第二阶段比赛报名截止日期为1月18日。(姬晓锋 忻志华)

(南华 钱德强)