

这里的石头会唱歌能绣花

宁波美术馆展出青田石雕大师精品



图为昨天，市民在宁波美术馆观看青田石雕展。
(记者 周建平 摄)

本报讯(记者陈青 通讯员徐良)“这次展览可以说是代表了全行业的最高艺术水准，有倪东方、张爱廷、牛克思、周金甫、张爱光、林观博等6位中国工艺美术大师以及37位省级大师的青田石雕精品参展。”“2016青田石雕大师精品展”日前在宁波美术馆开展，据青田县石雕行业协会会长朱荣庆介绍，展出的近200件作品题材多样，山水、人物、花鸟、动物、杂项、印章和手把件应有尽有。青田素有“中国民间艺术之乡”“石雕之乡”“中国石文化之都”的美誉，青田石与寿山石、昌化石、巴林石并称中国四大名石，青田石雕更是以其秀美的造型和精湛的工艺被誉为“中华瑰宝”“天下第一雕”“在石头上绣花”等，蜚声海外，

极具艺术观赏和收藏价值。“这次的参展作品是从近百位艺术家和商户处征集而来，再经过专家挑选，非常有代表性，光是布展就花了整整三天时间。”朱荣庆说，青田石雕自成流派，奔放大气。石雕作品五彩缤纷，玲珑剔透，形神兼备，雕刻技艺极为精湛。他说：“因材施艺，因色取俏。镂雕精细，层次丰富。题材广泛，手法多样。看到青田石雕的作品愉悦从心而来，我们青田人喜欢和石头对话，情感都在其中。”目前青田石雕产业发展迅速，市场前景广阔，青田县石雕行业协会每年组织艺术家作品到各地展出。朱荣庆认为：“展览不仅让宁波市民近距离接触青田石雕，也将进一步推动青田石雕文化的传承和弘扬。”

九龙湖马拉松赛亮点多

本报讯(记者姬联锋)2016“吾悦广场”九龙湖(宁波)国际半程马拉松赛将于4月24日鸣枪起跑。据了解，本届赛事亮点多多，不仅参赛人数和比赛奖金创下历史新高，还将首次开展官方训练营，为群众参与马拉松赛搭建良好平台。本届九龙湖马拉松赛比赛规模将达到7000人，分别来自30多个国家和地区，无论是参赛总人数还是参加全程马拉松的人数都将大大超过往届。为了鼓励参赛选手创造好成绩，赛事组委会调整了比赛奖金，将半程马拉松奖金从5.6万元提高到8万元，另外首设了华

人奖这一奖项，前三名华人选手每人奖励3000元人民币。本届比赛组委会已经和著名长跑运动员、孙英杰长跑俱乐部创始人孙英杰达成合作意向，将为本次比赛成立官方训练营，孙英杰将作为特聘教练对参赛选手进行赛前免费指导，包括赛前、赛中和赛后的注意事项等。提倡环保是本届马拉松的主题之一，因此此次比赛的各方面都体现了注重环保的细节：比赛沿途设置环保宣传专区；比赛奖品的制作均采用环保材料；倡导参赛选手和工作人员全程遵循环保原则，提倡健康、环保的生活方式。

体育中考培训营举行

本报讯(木水)近日，第二技师学院的田径场上来了不少戴眼镜穿校服的中学生，他们都是来参加市跑协“体育中考培训营”的。来自鄞州外国语中学的张同学今年读初三，是在爸爸张雪峰的带领下来参加培训的。“平时我经常出去慢跑，跑5至10公里，儿子也会跟着一起去慢跑，所以他的长跑基础还可以。在学校测试1000米时他跑了3分34秒，差一点就满分，这次特意过来就是请教练帮忙看看，孩子提高的空间在哪里。”张雪峰说。“他慢跑可以跑10公里，说

明耐力其实已经不错了，只是1000米是个考验速度耐力的项目，在具备很好的耐力的同时还要跑出一定的速度才行，所以建议多练习下变速跑，比如在400米的跑道上跑步，在直道加速跑，而在弯道慢慢跑，这样交替进行，练习一段时间就会有进步的。”现场教练看了张同学的200米分段成绩记录后，给出了这样的训练建议。对于一些体型偏胖的同学，现场教练给出的建议是，首先需要着重提高自己的心肺功能，以练习慢跑为主，隔天练习1次，每次30分钟以上，经过1个月左右的锻炼，就会有一定的效果。

邱建女：不怕吃胖的冠军

宁波“山马”越野跑达人故事
木水 吴红波

有8年多跑龄的邱建女是地道地道的杭州人，平时在社区工作，一到周末她就会变成一名“越野跑狂人”。“只要不是外出比赛或天气太差，到了双休日我就会去山上跑个20公里。”她说。2014年宁波山地马拉松赛，她获得女子全程组冠军，去年的宁波山地马拉松赛，她又轻松摘得女子半程组桂冠。令人想不到的是，邱建女玩越野跑居然是从爬山减肥开始的，“最早是在2006年，那时为了减肥，经常和朋友一起去爬山。”后来，她开始参加越野跑

比赛，跑的距离越来越长，最终她爱上了马拉松，每年的“杭马”她都参加，去年3月的无锡全程马拉松她更是取得了3小时24分的个人最好成绩，这一成绩离3小时19分的国家一级运动员标准仅差5分钟。到如今，究竟参加了多少场马拉松赛，连她自己也数不清了。“上马”以及嘉兴、德清、宁波的越野赛，都可以看到她的身影。“现在体重减了5公斤，我反而觉得不能太瘦了，也不用担心会吃胖，该吃啥就吃啥。”她说。爱上越野跑，生活作息也有规律了，每天晚上10点睡觉，早晨5点起来早锻炼，这样的作息习惯她已经坚持了很多年。杭州的越野赛很多，两相比较，邱建女表示，宁波山地马拉松赛的土路比较多，而杭州的台阶比



图为邱建女参加宁波“山马”。

较多，很多是成熟的游步道，“我个人比较适合台阶赛道，但对大多数人来说，台阶对膝关节的损伤比土路大一些，所以大多数越野跑爱好者还是选择土路。”邱建女说。今年的宁波山地马拉松赛，邱建女报名参加了27公里组，“宁波山地马拉松赛的组织工作、服务等各方面都挺好的。”邱建女这样说。

《“非遗”皮影传人》昨日开机

本报讯(记者南华 通讯员章鲁)由宁波火神文化传媒有限公司投资拍摄的微电影《“非遗”皮影传人》昨日开机。该片讲述江南水乡艺人蔡晓军自小对光影有特殊敏感，晚上对着月光在墙上比划影子，爱用手影、脚影表演各种人和动物。

邻居小妹李敏华与他情趣相投，长大后两人相恋，却遭到地痞恶霸的千般阻碍。为了皮影艺术，蔡晓军、李敏华倾尽所有，历尽生命和爱情的磨难，终使皮影艺术后继有人。该片由杨亚中出品，将在鄞州区五乡一带拍摄，预计上半年完成拍摄，在土豆网等网站播映。

华生国际家居广场 / 华生香江家居 / 建材·家具·厨电
华生国际厨电城 / 60万方总部基地

3.12-15 超级工厂开仓日
开仓大让利 | 开仓抽大奖 | 开仓送豪礼
咨询电话: 0574 8616 1616 / 0574 8682 2666

春季家居博览会



长安瓷磚
仅凭【工厂开仓补贴卡】购买
¥39/片
¥218
规格: 600x430x80(mm)

DAVOU 大友地板
仅凭【工厂开仓补贴卡】购买
¥188/平
¥376
柚木木压花地板9518

英皇卫浴
仅凭【工厂开仓补贴卡】购买
¥799
¥2950
淋浴龙头YG3602D

景上家居
仅凭【工厂开仓补贴卡】购买
¥499
¥3200
现代简约双人床

金雅斯
仅凭【工厂开仓补贴卡】购买
¥2666
¥7550
美式小茶几两个组合椅

索菲亚定制柜
仅凭【工厂开仓补贴卡】购买
¥1288/每投影
¥1899
书房76对开衣柜门柜组合

FOTILE 方太
仅凭【工厂开仓补贴卡】购买
¥4500
¥7144
油烟机M05+燃气灶FD1G

TOCLAS
仅凭【工厂开仓补贴卡】购买
¥3810
¥6210
人造石水槽(不含龙头)