

九龙湖荧光跑：跑出色彩新生活

本报讯(记者姬联锋)前晚,九龙湖景区管委会门口荧光闪烁——200余名参加2016“吾悦广场”九龙湖荧光夜跑活动的市民穿着亮闪闪的刷着荧光粉的T恤,手上戴着荧光棒做成的手镯,互相拍照留念。

这次荧光夜跑活动是九龙湖国际半程马拉松组委会主办的。来参加夜跑的很多人是因为觉得荧光跑这种形式很新颖才报名的,来自宁波市第一医院徐丽平就是其中的一位。徐丽平告诉记者,他从一年前开始跑步,每周跑两三次,每次约5公里,状态好的时候就跑10公里。“周围有很多人成了‘发烧友’,到处去跑。”徐丽平笑着说。跑了一年以后,徐丽平感觉自己的身体素质和原来好了一些,这让他很高兴,现在跑步已经成为他日常生活中很重要的一部分。“我平常就穿着休闲裤,只要有一双跑鞋就可以跑。”徐丽平说,“去马来西亚旅游的时候,我就带着跑鞋,在海边跑。”

活动主办方为每位参赛者准备了一件白色的T恤,大家可以拿毛笔蘸着荧光粉在T恤上画图、写字。来自鄞州的阿边是一名办公室文员,她用荧光粉在自己胸前写了大大的“抱抱”,满是荧光粉的背后则写着“你说得对,但我不听”,用这种方式展示着自己的个性和对生活的理解。阿边是和一群朋友一起来参



图为活动现场。

加这次活动的。“感觉比较好玩,路程也不多,没什么压力,就来体验一下。”阿边说,“我平时没有特意去跑步,比较随意,有时候游泳,有时候跑步。”

宁波九龙湖跑团是参加这次活动的最大的一个跑步团体,韦霞是

这个团体中的一员,她告诉记者,他们的微信群里有500名跑友,里面有很多人是马拉松爱好者。“很多人去参加无锡马拉松了,有些人从海南马拉松回来。”韦霞笑着说,她认为跑步是一项很好的运动,“不管贫富贵贱,站在起跑线上都

一样。”

负责九龙湖跑团训练事务的队长胡贤辉告诉记者,九龙湖跑团每周三五晚上在九龙湖畔有跑步活动,每次跑10公里左右。“我们的宗旨是让更多人参加跑步运动,让大家快乐地跑步。”胡贤辉说。

(周建平 摄)

宁波山马公益训练营苕湖开讲

本报讯(本水 吴红波)距4月17日的“宁波山地马拉松”还有不到4周的时间,跑友们应该如何做好赛前准备?19日上午,马拉松全国冠军李子成来到江北区的苕湖体育公园,为广大跑友传授跑步“心经”。

和往年不同的是,今年的训练营采取“线上视频训练营+线下实地训练营”的方式进行,陈方如博士及其工作室制作的视频训练营《送给跑者的礼物》从19日起已在宁波山地马拉松官网、甬派新闻客户端以及国内各大路跑网站公开播放,其余4集视频短片将在每周六陆续和大家见面。

线下实地训练营则分为2期。19日上午,去年在45场马拉松比赛中夺得42项冠军的名将李子成亲临现场,为大家介绍赛前四周的训练安排,赛前的饮食与热身准备,上下坡的跑步技术,路线选择与过弯技术,上下台阶的跑姿,赛后的拉伸恢复等“干货”。

“赛前饮食一定要清淡,以蔬菜水果为主,千万不要吃难以消化的肉类,并在开赛前2小时进食完毕。比赛中的补水要从第一个补给站就开始,而不能等到口渴再补水。盐丸也建议在10公里左右就开始补充。赛后可以冲冷水浴,用冷水浇下两腿的肌肉,有助于放松和

恢复。”李子成这样介绍。赛前热身可以在等候出发时就开始进行,在跑步中,步幅要小步频要快,每分钟跑180步以上比较合适;要想避免在35公里左右的“撞墙”现象,就要严格控制自己的配速,可以把全马分为8个5公里来计算,逐个去完成。前面只要别跑太快,完成比赛还是会比较顺利的。李子成郑重提醒,比赛中如果出现呼吸困难甚至无法呼吸,想吐的现象,说明身体已到极限,此时必须放弃比赛,否则人就会很危险了。

今年2月28日,李子成以2小时14分16秒的成绩夺得海南国际马拉松赛的中国男子组冠军。



图为培训活动现场。

(林海 摄)

中国足协杯赛首轮比赛举行 宁波大树银博客场惜败

本报讯(记者姬联锋)中国足协杯赛首轮比赛上周六举行,宁波大树银博在客场挑战上海嘉定城发队。坐拥主场优势的上海嘉定城发队在比赛进行了不到5分钟就打进一球,大树银博最终以0:1告负。

这是大树银博第二次打进中国足协杯赛。在去年的足协杯赛中,大树银博首轮也是客场作战,最终他们险胜武汉东风本田队,晋级次

轮比赛。今年的比赛,大树银博进行了充分的准备,并且引进了北京大学生联赛最佳射手李峥这样的年轻队员,打算再次将中国足协杯赛主场的比赛带回宁波,可惜运气欠佳。

上海嘉定城发队是上海知名的业余足球俱乐部,这支球队成立于2009年,曾获得参加2014年和2015年中国足协杯赛的资格,不过连续

两年首轮比赛就被淘汰。去年,王洪亮、李成铭等原上海申花队的球员加盟该队,让这支球队实力大增。

本场比赛中,大树银博的王珂、张帅、李永奎等前职业球员悉数参加。球队平均年龄更为年轻的上海嘉定城发队开场便发动猛攻,频频利用边路进行突破。比赛进行了约5分钟时,上海嘉定城发队右路底线传中,在大树银博门前造成

了短暂的混乱,最终破门得分。下半场比赛大树银博加强了攻势,最后半个小时几乎是压着对手打,只是没能破门得分。比赛进行到80多分钟时,大树银博凭借短传渗透,由武晓力在对方禁区内将球打进。不过主裁示意手球在先,进球被判无效。

“其实我们队员发挥特别好。大家年龄不小了,有的以前是职业球员,也退役很久了,能踢成这样真的不容易。”大树银博俱乐部主席卓旭东赛后说,“这也体现了足球比赛的残酷性。毕竟是打客场,很多因素不是我们能够左右的。那个进球被吹,我只能说很无奈。还是尊重裁判,尊重比赛结果。其实一场输赢不代表什么,明年我们重新来过。”



易其洋

对票房的“畸形追求”,正在让国产电影变成只重数字而轻质量和口碑的怪胎。

2月,中国电影票房高达10亿美元,首次超越美国的7.97亿美元。但“高歌猛进”再次引发人们对于中国电影票房造假的质疑。3月4日上映的《叶问3》,无疑提供了很好的注脚——《叶问3》票房造假非常露骨,有影城每隔10分钟排映一场,票价竟高达203元;有影院从清晨6点到8点15分,每隔5分钟排映一场,其中6点场前两排座位票(观影效果最差)全部卖出,6点25分的场次竟宣告售罄;3月7日周一工作日,竟有影院多数场次被包场;有不少网友看的是迪斯尼动画《疯狂动物城》,出的票上手写的却是《叶问3》……

根据相关规定,一部影片的总票房,其中的5%要上缴作为国家电影发展专项资金,其次要拿出3.3%交营业税,剩下的钱才由电影

票房造假是糖衣毒丸

发行(制片)方和院线分配。对此,许多网友不解地问:既然造假要付出代价,制片(投资)方为啥还乐此不疲呢?

制片(发行)方票房造假,是得为“假票房”纳税,但一则,直冲云霄的“假票房”会骗来不少真观众、真票房,一部分资金能回流回来,影院有利可图,也乐得配合;再则,就算这次造假花了“冤枉钱”,导演、演员们一旦跻身“亿元俱乐部”,自家电影一旦创下“票房纪录”,便于获取国家补贴、享受优惠政策不说,以后拍电影就能吸引更多投资和观众。中国的电影业,流行的还是“票房GDP主义”,票房不行,再牛的导演也说话不响,再好看的电影也只能要么“墙内开花墙外香”,要么被影评人写进“那些年你错过的好电影”名单。难怪有电影宣发人员反问记者:别人买票房,成为热门电影,你不买,行吗?

特别值得一提的,这几年,中国电影市场现金流滚滚,惹得资本大鳄纷纷涉足。资本、金融进军电影

产业,本来是好事。但电影不只是一种商品,更是一种艺术,有其特殊性,不是投了钱或投钱多就一定拍得好,就能让观众乖乖掏腰包,而是需要慢慢摸索、不断积累,踏踏实实往前走。遗憾的是,中国电影市场“蛋糕大”“来钱快”,擦擦得一些导演和投资人心眼红心热、急功近利,能捞一把是一把。就像《叶问3》,票房收益权同时由多家机构参与认购,其中直接参与者包括两家上市公司,以及第三方投资平台,上映之前就有消息透露,保底票房为10亿元,就是说,电影一开始就被当成了牟利甚至投机工具,上映后投资方愿意“左右手资金互倒”,目的在于通过高票房推高股价,玩票房和股价捆绑的资本游戏。

按理说,资本介入越多,电影市场竞争越激烈,越能催生好作品。但当逐利成为唯一目标,势必破坏电影规则、恶化电影生态。一些影片票房造假,抢占排片,势必对那些规矩矩的影片造成挤压,属于不正当竞争,更涉嫌虚假宣传,误导和欺骗消费者。最可怕的

“时尚中国”全国摄影大展开幕

本报讯(通讯员汪灏 记者陈青)前天,由中国摄影家协会、宁波市人民政府联合主办的“时尚中国”全国摄影大展在位于东钱湖畔的中国摄影家协会宁波艺术中心开幕。本次大展以“时尚中国、时尚宁波”为主题,运用摄影这一贴近时尚、贴近生活的艺术表达方式,融合宁波文化底蕴、时尚元素、月光经济和钱湖资源,充分展示当下中国日益时尚的社会生活和人物风情,彰显港城宁波的独特魅力。

该展自去年9月面向全国征稿以来,共收到主题摄影作品3.6万余幅,其中“时尚中国”主题作品2万余幅,“时尚宁波”主题作品1万余幅。经专家评审,共有160幅优秀作品入选本次大展,包括88幅“时尚中国”类作品和72幅“时尚宁波”类作品。同时,为促进宁波月光经济与时尚摄影的融合,推介夜间文化资源,带动月光经济发

展,进一步提升被誉为“东方财智之湖”的东钱湖美誉度,宁波市文联联合市摄影家协会组织了“宁波月光经济”和“时尚东钱湖”两大专题的拍摄创作和评选,获奖作品一并在艺术中心向观众呈现。

中国摄影家协会宁波艺术中心去年1月成立运行,以打造国内品牌展事为目标,以推进“时尚”摄影艺术为主线,努力将摄影艺术融入经济社会发展,已举办各类展览研讨活动30余场次,成为我市摄影艺术创作、展示、交流的重要阵地,并逐渐在业界形成广泛影响。

开幕式当天还举行了“相约东钱湖”时尚主题研讨会、摄影专题讲座以及浙江媒体人聚焦东钱湖采风拍摄创作活动等,中国摄影家协会副主席雍和、中国新闻摄影学会会长徐祖根、人民摄影报总编李涛、中国摄影报副总编柴选、著名时尚和体育摄影大师刘占崑等以及省内各大媒体新闻摄影人出席活动。相关展览活动将持续到4月10日。

保国寺上了央视《探索·发现》

本报讯(记者陈青)保国寺代表着11世纪最先进的木结构技术,工艺与中国第一部官方颁布的典籍《营造法式》相印证。前天,保国寺上了央视科教频道《探索·发现》栏目纪录片“锦绣华屋之千年营造”。

3月15日至19日,央视科教频道《探索·发现》连续播出5集纪录片《锦绣华屋》,分别从宫殿建筑、民居建筑、园林建筑、祭祀建筑以及寺庙建筑等五个方面,展现中国古典建筑独特的设计理念、布局形式以及风格特点。保国寺在“锦绣华屋之千年营造”中,与山西佛光寺等一起,让观众在欣赏中国传统建筑的同时,领略其所蕴含的天人合一、万物和谐的生活态度与哲学精神。

《营造法式》最早刊行于公元1103年,是北宋官订的建筑设计、施工的专著,是研究宋代建筑以及中国古典建筑重要的参考书,当年也正是由于这部书促成建筑大师梁思成开始中国古代建筑的研究。

据《锦绣华屋之千年营造》介绍:1925年,在美国留学的梁思成接到父亲梁启超寄来的《营造法式》,打开书大为震惊,因为他根本无法看懂,从此立志解开这本“天书”并投身中国古代建筑研究……1980年,《营造法

式注释》上卷正式发行,但梁思成已经去世8年了。该书出版后,梁思成的助手来到宁波进行古建调研,认为保国寺大殿太有价值了,这里有很多地方的建造方式和《营造法式》几乎完全相同,从某种意义上说,保国寺可以部分地成为《营造法式》的实体注解。

在保国寺大殿石佛座的背面,有一篇《造石佛座记》,末尾是“崇宁元年五月”字样,崇宁是宋徽宗赵佶使用的年号,崇宁元年是公元1102年,和《营造法式》的撰写、发行是重合的。专家认为,一部典章制度的撰写和制定必然会参考和总结当时正在进行或已完成的大型建筑项目,因此《营造法式》的多种建筑体现在保国寺的斗拱、卯榫等工艺上。如榫卯结构的总特点是榫头和卯眼结合时越压越紧,越拉越松,建造保国寺大殿时所有的外围木柱略微向内倾斜,遇到外力只会晃动一下又恢复原状,从而起到保护作用。殿内的十六根柱子是瓜棱柱,属于拼合柱的一种,既节约木材又具有一定艺术效果。大殿上方有三个藻井,藻井旁边集平棋和平暗于一体,是中国现存宋代建筑难得一见的例子。大殿的绰幕枋下缘作锯齿状,顶端为瓦纹,做法古朴,与《营造法式》中“蝉肚绰幕”相吻合,正面大梁采用月梁造,两肩有卷杀,均符合宋代建筑《营造法式》制度的例子。

“致艺心”中国油画名家作品展出

本报讯(记者陈青)“致艺心”中国油画名家作品展前天起在鄞州区科创北路东南艺术馆展出,112幅画作中包含吕洪仁、金一德、翁诞亮、才树新等30多位知名画家的精品力作。

画展由宁波东南艺术馆创始人、画家张桂桦策划、打造,她说:“这是一场汇集了老中青三代油画家的作品展,展览供市民免费参观。我的初衷是给快节奏生活下的人们留点享受‘情怀’的空间。”展出的作品分为田园风光、江南风韵、西藏元素等,张桂桦说:“我想把自己的积累与大家分享,这些作品集结了每一个画家

创作背后的故事。每个人都有一颗‘艺心’。有的人比较幸运,让这颗‘艺心’发芽长枝;而有些人为了生活只能把‘艺心’深埋心中,只是偶尔才会触碰到内心柔软的地方。为曾经拥有、现在还有、将来仍旧继续保持‘艺心’的共同爱好者,我们有了一个可以用于作画和交流的空间。”张桂桦表示,把展览取名“致艺心”,是希望更多的人来品读这些油画的精美,并因此爱上艺术,爱上生活,让艺术在生活中得以延续,尤其希望“艺心”能在孩子们心中延续。

本次展览由浙江省油画家协会、宁波市美术家协会主办,为期一个月。

中国书协在甬设教研基地

本报讯(记者南华 通讯员马霞维)3月19日,“中国书法家协会书法培训中心宁波教研基地”授牌仪式在沙孟海学院举行,为我市搭建起了全国性的书法培训平台。中国书协理事、书法培训中心原主任刘文华导师和中国文联书法艺术中心副主任、中国书协培训中心主任高庆春为

沙孟海书院授牌。据高庆春介绍,中国书法家协会书法培训中心落户沙孟海书院作为宁波教研基地,主要基于鄞州区是中国书法之乡,文化积淀深厚,有利于弘扬书法泰斗沙孟海先生的学术精神和艺术成就,更有利于推动书法事业的进一步发展。首期全日制培训至本月24日结束。

●昨日上午8时半,宁波邮政在我国现存最早的邮政局建筑旧址之一——宁波邮政局旧址举行《中国邮政开办一百二十周年》纪念邮票首发活动,这是我市邮政界的盛事。

该纪念邮票一套4枚,分别为《信达天下》《便民服务》《速递物流》《普惠金融》,全套

邮票面值4.80元。为配合邮票发行,宁波邮政同步发行《中国现存最早的邮政局建筑旧址之一——宁波邮政局旧址》纪念封一套1枚。同时启用《中国现存最早的邮政局建筑旧址之一——宁波邮政局旧址》新书纪念戳、《宁波邮政局旧址》临时邮戳、特意制作的火漆印各一枚。(南华 许凌云)