

老鹰看到他放的“盘鹰风筝” 发怒了
——访风筝达人段震利

本报记者 姬联锋

有一次，台州一位玩家在放飞盘鹰风筝时，引来了在空中巡视领地的老鹰。老鹰把盘鹰风筝当成了入侵者，与之展开“搏斗”，结果爪子被风筝线缠住，最终被拉到地面上“活捉”。

告诉记者这个有趣故事的人，名叫段震利，是宁波市一位盘鹰风筝玩家。几年前，段震利在江北姚江边放盘鹰风筝的时候，也时常引来老鹰，结果他的风筝被老鹰抓破了。“我猜想，鹰与虎一样，有领地意识，发现其他入侵者，就会发怒将其驱逐出去。”段震利笑着说，“老鹰把我制作的盘鹰风筝，当作入侵的同类了。”

要让盘鹰风筝做到“以假乱真”，不是一件容易的事。首先，扎制的风筝在外形和颜色方面要逼真；此外，放飞风筝的技术得过硬，要让盘鹰风筝在空中翱翔或俯冲时，犹如真的老鹰在飞翔。

“放盘鹰风筝，得学30个小时，才算入门，很多人半途而废了。宁波能放盘鹰风筝的人也就四个。”段震利说。

在风筝玩家眼中，普通的风筝太缺乏挑战性，而盘鹰风筝则有点像传统中的“特技风筝”，放飞时虽然不需要太大的运动量，但要通过一个大大的线轮从不同角度给风筝施加不同的拉力，让风筝在空中滑翔、盘旋，就像真的老鹰在天上飞。对段震利这样的高手来说，即使没有风，也可以让盘鹰风筝飞起来，即便在体育馆内这样相对封闭无风的环境里，放盘鹰风筝也不是难事。

“学会放盘鹰风筝后，那种让风筝在蓝天白云间自由翱翔的感觉



▲段震利向记者演示用篾刀劈开竹板制作竹条。(姬联锋 摄)

▲段震利在四明湖畔放飞盘鹰风筝时的情景。(王劲松 摄)

非常惬意，让人爱不释手。”段震利告诉记者，去外地出差，他常常会带上那只盘鹰风筝专用箱，里面装着拆卸好的风筝。到了当地后，他会在网上发帖，邀请响应者一起去放盘鹰风筝。“盘鹰对技术要求很高，全国能玩的估计也就几千人。”段震利说，“网上还有一个盘鹰风筝的专门网站，大家在上面互相交流。”

段震利认为玩盘鹰风筝的运动量对他来说很合适。“盘鹰风筝的运动量不是太大，但需要全身协调运动，对腰、肩、颈椎都有好处，尤其适合办公室一族。”

不少玩盘鹰风筝的人不会自己做风筝，只能去买。而段震利还是一位制作风筝的高手，他能制作各种传统风筝，记者在现场看到他制作的盘鹰和知了风筝都十分逼真。段震利当场拿出一把

锋利的篾刀和一根竹板，在他的手上，竹板很快就被分割成细细的竹条，再经过一把小刀的加工，就成为一条制作风筝骨架的零部件。段震利还给记者展示了他自己制作的微型风筝，其中最小的比成人的手掌还小，但这些风筝都能够飞起来。

说起自己的这手绝活，今年52岁的段震利不由回想起自己的童年。段震利在余姚的乡间长大，从小就跟着村里的大人学做风筝，浙东特色的“衣裳鸢”和“肚蜂鸢”他小时候就会做。上大学的时候，段震利选修了绘画课，在风筝的画图方面有了很大的进步，制作风筝慢慢成为他的业余爱好。

大学毕业后不久，段震利首次代表宁波参加浙江省风筝比赛，一人拿了三块金牌。后来他几乎每年去山东潍坊、北京参加全国风筝比赛，共获得过20多次省、全国风筝邀请赛金牌。1992年，段震利和队友一

起参加全国风筝锦标赛，夺得团体第五名，他的一个学生拿下一枚金牌，他自己收获了三枚铜牌。

如今段震利已经很少参赛了，他担任着宁波市风筝协会副秘书长的职务，也是宁波风筝队的教练，每年都会组织一些风筝比赛，也经常到一些学校和社区里去指导。

在鄞州区的薛家小学、古林小学和北仑区的绍成小学、淮河小学、联合实验小学等学校，风筝制作都是课外科技活动中的一项。

段震利说，宁波市少儿风筝比赛已经进行了近20年，比赛分为现场制作和放飞两个部分，参赛的少儿要自己扎制、裱糊风筝，还要在风筝上画图。“这对风筝制作技艺的传承有一定的促进作用。”段震利说。

由于现代风筝的冲击，宁波能够手工制作传统风筝的人已经很少了。“宁波做传统风筝还过得去的

也就十几个人，真正做得好的只有两三个人。”段震利表示，很多人制作传统风筝纯粹是出于爱好，要想靠这门手艺养家糊口是很难的。“浙江省以制作传统风筝为生的唯一一个人是台州的金月强，他的传统风筝制作水平在全国数一数二，很多人参加全国比赛都是从他那里买的。”

以前在师范学校当老师的时候，段震利教过几个学生学做风筝，现在已经很难招到学生了。“传统风筝制作需要有很强的动手能力，还得有一定的美工基础。”段震利边说边拿出篾刀给记者演示，“这个刀很锋利，削竹子的时候往外一个手这边削，一般孩子都不敢尝试。”

风筝是宁波市的非物质文化遗产项目，段震利希望这门传统的手艺能够更好地传承下去。“有人想学，我可以毫无保留地教授。”

儿童放学归来早 忙趁东风放纸鸢



市民在中山广场放风筝。(姬联锋 摄)

本报记者 姬联锋

千百年来，风筝一直是中国人喜爱的玩具，它承载了人们对美好生活的向往。在很多古画和古诗中，都可以看到风筝的影子。风筝还被很多人誉为世界上最早的飞行器。在一些国家的博物馆中至今展示着中国的风筝。

美国国家博物馆中的一块牌子上醒目地写着：“世界上最早的飞行器是中国的风筝和火箭”；美国芝加哥航空博物馆的第一张照片是一位清朝时的中国人在放风筝；英国的博物馆把中国的风筝称为“中国的第五大发明”。

据史料记载，中国的风筝大约在13世纪传入欧洲，这对后来滑翔机和飞机的发明产生了重要的影响。

风筝在中国已有2000多年历史

“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。儿童放学归来早，忙趁东风放纸鸢。”清代诗人高鼎在诗作《村居》中描写出了一幅孩子们在春日放飞纸鸢的美丽图画。

古书记载：“五代李邕于官中作纸鸢，引线乘风为戏，后于

鸢首以竹为笛，使风入竹，声如筝鸣，故名风筝。”由此可见，在古代，不能发出声音的叫“纸鸢”，能发出声音的叫“风筝”。到了现代，这种玩具统称为风筝了。

风筝源于春秋时期，至今已有2000多年。到南北朝时，风筝开始成为传递信息的工具。从隋唐开始，由于造纸业的发达，民间开始用纸来裱糊风筝。宋代随着城市文化经济的繁荣和民间手工业的兴起，放风筝已成为一项群众喜闻乐见的活动。在著名的《清明上河图》中，张择端就将北宋东京汴梁儿童放风筝的情景画在了这一传世佳作中。

明清时代，风筝的扎制技术和放飞技艺上都有了超越前代的巨大进步。明代画家徐渭晚年时常以风筝作为绘画的题材，留下了当时放风筝的形象史料。徐渭在浙江创作了很多咏风筝的题画诗，生动有趣，广为流传，如：“春风语燕波堤翻，晚笛归牛稳背眠。此际不偷慈母线，明朝辜负放鸢天。”“我亦曾经放鸢时，今年不道老如斯。那能更驻游春马，闲看儿童断线时。”

曹雪芹：北京风筝的祖师爷

在曹雪芹文学巨著《红楼

梦》中，有不少放风筝情景的描写。

满身才气的曹雪芹当年落魄后，经常在街头寻访遗落在民间的手艺，后来写了一本《废艺斋集》，把上层士大夫认为不入流的东西收集在里面，其中一本分册名为《南鹞北鸢考工志》，在其中的《风筝四艺》中，曹雪芹详细讲解了风筝的扎、糊、画、放技艺，将风筝上升为一门艺术。

当年曹雪芹自己做风筝、画风筝。他虽然落魄，但在北京文化圈中名气很大，连他都在做风筝，士大夫们开始认为玩风筝不是低档的事，慢慢地，风筝的制作技艺从士大夫的圈子传到了宫廷，很多王公大臣和格格都开始玩风筝，这股风气又很快流到了民间。因此曹雪芹被认为是北京风筝的祖师爷，北京风筝中的代表作沙燕风筝被称为“曹氏风筝”。

宁波市风筝协会副秘书长段震利表示，一般人认为潍坊风筝的名气更大，其实北京风筝更有文化底蕴，做工也更好，直到现在还有很多制作风筝的名家。北京奥运会吉祥物“五福娃”中“妮妮”的造型创意就来自北京传统的沙燕风筝。

放飞风筝的N个安全提醒

与传统风筝相比，用现代材料

做成的风筝更像是一种体育器材。

春天放风筝，对人的身心健康非常有益。记者了解到，近年来，国内外有些医院和疗养院还采用“风筝疗法”治疗精神抑郁、神经衰弱等症，收到了很好的疗效。

城市里放风筝，存在着不少安全隐患。记者在采访中发现，有的人在放风筝时，只管抬头望天，容易跌倒或撞伤别人；有的人放的是大型风筝，喜欢用手去拉绳子，结果手被绳子割破。

据了解，风筝线一般有尼龙细线和轮胎线两种，直径均为1毫米以内，多为白色、米色等浅颜色，拉力最大能达90公斤，很难为人所察觉，极易伤人。不少人在拉扯风筝时，都有过被风筝线划破手指的经历。放风筝时，如果风筝线过低，有人骑自行车或者电动车快速经过，不小心碰到风筝线，受到的伤害会很严重。

为此，市风筝协会相关人士提醒，放风筝时一定要选择平坦、空旷的地方，远离高压线；不要在河塘、水池边放风筝，也不要再在马路边和人行道附近放风筝。双线运动风筝比较重，速度很快，容易掉下来，观看的人要注意远离；看见附近有人在放风筝时，骑车人最好放慢车速或推行，行人也不要奔跑，以免被风筝线割伤。

马拉松赛越来越多 跑步风险如何规避

木 水

春天来了，鸟语花香的时节，在宁波举行的各项马拉松赛将逐个拉开大幕：3月27日，奉化海峡两岸马拉松赛；4月10日，宁海岔路马拉松赛；4月17日，宁波山地马拉松赛；4月24日，九龙湖国际半程马拉松赛……跑友们在享受跑步带来的快乐的同时，如何预防各种常见的跑步伤病和风险？笔者就此咨询了宁波一些资深跑者。

史红霞是宁波一所大学的心理学教师，拥有30多场马拉松赛以及多次百公里以上山地越野赛的参赛经历。由于训练比较科学，她很少受伤。目前她的全马个人最好成绩已提高到3小时23分，离国家一级运动员的标准仅4分钟之差，她的实力在宁波跑友圈中堪称“一姐”。史红霞提醒跑步初学者：跑步看似寻常，但必须在训练、作息和饮食三个方面讲究科学，“要养成健康的生活方式，切记训练前不喝酒不抽烟不熬夜——喝一次大

酒，就伤一次身，第二天训练很容易受伤，熬夜也一样；另外，如果因为工作压力影响到了休息，不宜再进行大运动量的跑步训练，否则容易受伤。要根据身体的实际承受能力，进行训练。”

在“全马”的赛前训练中，史红霞提醒：要注意训练量的合理安排。比如一天的训练量是15公里，那么，第一个5公里的成绩要达到5分45秒的配速（即跑1公里用的时间），第二个5公里要跑到5分30秒的配速，第三个5

公里要跑到5分15秒的配速，然后做下调整拉伸练习；在间歇跑训练中，跑3次1公里，每跑1次都分别有相应的配速要求。作为跑者要严格执行训练计划，不能率性而为，一上来认为自己状态好就可以跑得过快。跑前5分钟热身也要做到位，不能因为时间紧张就不做热身，这样容易受伤。另外，装备也很重要，跑鞋要合脚；场地也要注意选择，在塑胶跑道和水泥路、柏油路之间交替进行。



宁波市群众登山大会活动现场，大家做起了平板支撑(资料图片)。(林海 摄)



科学健身 做个健康女人

林海 杨红英 施英

“三八”妇女节前夕，宁波市健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长寿佩勤教授来到段塘街道，作了一场以女性健康为主题的科学知识讲座。她表示，女同胞需要充分了解自己的生理特点，良好的营养条件、积极的心理调整，加上适度的健身锻炼，才能使自己成为一个健康美丽的知性女人。

寿佩勤教授介绍，世界卫生组织(WHO)认为影响人类健康的因素，个人生活方式占了60%，其次是遗传因素占15%，社会因素占10%，医疗条件占8%，气候因素占7%。“每个女人在生活中都有一本难念的经，但事在人为，乐在创造。合理膳食+适量运动+心理平衡是健康的关键。”

从心理健康来说，除了养生“八心”(开心、童心、宽心、爱心、善心、信心、恒心)之外，还要注意养生八戒(戒疑、戒嫉、戒卑、戒傲、戒躁、戒愁、戒嗔、戒悲)。此外，还可以学习一些有效的自我减压技巧，比如，运用言语和想象进行放松；户外活动最能减压，可以在周末走进大自然；哭能缓解压力，宣泄不良情绪；一读解千愁，多读好书有助于减压；拥抱大树可以释放体内的快乐激素；穿上称心的旧衣服也是不错的减压手段……

寿佩勤教授表示，女性健康还需要从适量运动做起。从运动项目来说，各种有氧操、游泳、单车、跑步(快走)、跳绳、瑜伽、健身球都是不错的运动。从运动量上来说，一周两次锻炼，每天走路6000步，对大多数人来说比较适合。寿教授对身体活动的建议是，每日进行6千步当量—10千步当量的身体活动。“据《中国居民膳食指南2007》，建议成人每日身体活动量达到6千步当量—10千步当量(指每日各种身体活动的总量)。但在各种身体活动中，每日至少应有4千步当量—6千步当量中等强度的有氧运动。”寿佩勤说。

1千步当量相当于多少运动量呢？数据显示，1千步当量相当于骑自行车7分钟，或者中速步行10分钟，家务劳动(洗碗)15分钟，拖地8分钟，慢跑3分钟，手洗衣服9分钟，打乒乓球7分钟，练瑜伽7分钟，打羽毛球6分钟。“多做家务劳动对健康有好处，相当于挣了健康方面的工分。”从项目类别上说，每天进行30分钟以上的全身性有氧运动，加上5-10分钟的伸展及柔韧性运动，每周可以进行2-3次的力量锻炼，每月还可以进行1-2次的兴趣运动。

寿佩勤表示，对肥胖与健康的关系进行初步判断，可以用体重指数(body mass index, BMI)即体重(kg)除以身高(m)的平方评价人的体重是否正常。专家建议，我国体重指数的正常范围是18.5-23.9，体重指数大于或等于24，但小于28者称为超重，体重指数大于等于28则为肥胖。肥胖者存在发生糖尿病、高血压、胆结石、痛风、心脏病、关节炎等多种疾病的风险，需要大家引起注意，进行预防。