

扬帆出海 体验御风而行的快感



中国航海日·宁波市新丝路全国帆船邀请赛比赛时的场景。(周建平 摄)

本报记者 姬联锋

很多人心中有个“环球航行梦”

黄欢是梅山湾游艇俱乐部的工作人员，也是一位帆船爱好者，接触帆船这项运动已经有好几年了。在日前举行的2016年中国航海日·宁波市第二届“热浪杯”新丝路全国帆船邀请赛上，黄欢作为工作人员参与了赛事的组织工作。未能上船参赛，有点小遗憾，不过平常和他一起玩帆船的很多“小伙伴”参加了这次比赛。

谈起帆船，黄欢滔滔不绝。“帆船运动其实并不像大家想象的那么高端，普通人也可以尝试。我的帆船老师说过，帆船是一项最便宜的环球航行的旅游方式，在很多国家可以落地签，旅途中只要补充水和食品就可以了。现在很多人都有环球航行的计划。”

但真正能成行的却寥寥无几。黄欢认为这项运动目前在宁波还处于起步阶段，很多人找不到志同道合的航行伙伴。另外，环球航行对人的体力、毅力都是

一个很大的考验，还要具备足够的航海知识。“在大海上怎么生存？没风了怎么办？夜航的时候怎么办？在海上会碰到很多意想不到的情况。帆船主要借助风力航行，因此在航行过程中提前对风向作出预测就很重要。”不过对于环球航行来说，这还不够。帆船玩家需要慢慢积累经验，同时不断学习天文、地理、气象、通讯等方面的知识。

在海上享受御风而行的激情

帆船有大有小，四五米长的单人OP板一个人就可以操作，很适合在东钱湖这样的水域航行。大型帆船则需要几个人通力合作，才能达到最佳航行效果。

黄欢跟随国内帆船界有名的潘伟华教练学习帆船运动，具备了美

受传统生活方式的影响，不少中国人对帆船这项风靡欧美的现代健身运动知之甚少，亲身体验过的人就更少了。随着中国国力的日益强大和全民健身理念的深入人心，这种状况正在发生改变。在国内一些沿海城市，众多帆船俱乐部的成功运作使帆船运动与人们之间的距离正在一步步拉近，越来越多的人开始走向大海，扬帆出海，体验那种在蓝天碧水间御风而行的奇妙感觉。

国ASA帆船体系的操作能力。这一体系相对比较简单，是很多初学者首选的帆船操作体系。

作为一个帆船初级“发烧友”，黄欢虽然没有驾船去国外航行的经历，但在国内的一些帆船比赛中不时可以看到他的身影，“太湖杯”

帆船赛等比赛他都参加过。而参加“环海南杯”和从三亚到西沙的“司南杯”这样的大型帆船比赛，则是黄欢接下来的目标。

黄欢曾在宁波当过五年海军，从事航道测量工作。多年的军旅生活让他拥有了强健的体魄，同时也具有了一种军人特有的豪迈气魄。“海洋这么大，面对它就会产生一种征服的欲望。当兵的时候没有乘坐舰艇去征服它，现在我想乘着帆船去享受它。”

在海上御风而行带给黄欢很多激情。“碰到风浪很有感觉。有时候迎风航行速度很快，船体会倾斜45度角，手一伸就能碰到海水。”在与大海一次次的亲密接触中，黄欢越来越喜欢帆船这项运动，同时他也希望在宁波有越来越多的人去体验在海上御风而行的激情。

黄欢告诉记者，宁波的帆船专业培训起步比较晚，帆船的普及推广依然任重道远。“东钱湖那边有一个专业的帆船队，不过东钱湖玩不了大帆船。梅山有游艇港的规划，是一个长三角近海少见的蓝色海湾，风也比较稳定，很适合发展帆船运动。”正是因为这样的原因，黄欢所在的游艇俱乐部打算在游艇驾驶培训的基础上，引进帆船的培训。



象山西周 有支民间太极团队

象山西周，靠山濒海。镇上有支民间自发的太极拳团队，以中老年妇女为主。

去年7月，清晨广场、祠堂，出现了三两个徐缓舒畅的运动身影。后来队员介绍队员，队伍日渐壮大，现已发展为20人。

这支民间太极团队的教头，叫何金荣，是宁波某企业退休职工。何师傅兴趣广泛，工作之余养花弄草、养狗养鱼，拜师学拳也有30多年。退休后，何师傅看中象山西周这块靠山靠海的风水宝地，租房安家。有村民见他每天清晨临风挥拳，请求拜师学艺。老何笑诺。此后要求健身的村民与日俱增，老何不收分文，率领弟子晨暮操练，诲人不倦，乐此不疲。

女队员柳素云称，她们这群中年妇女以前赋闲在家，大多以搓麻将打发时光；如今为了健康抛了“旧爱”。团队里66岁的王明成大伯说，以前患有腿疾，走路“拖地”，练了一年太极拳，不仅行如常人，还能健步爬山。这太极拳真是神了。(海客 文/摄)

围棋让“熊孩子”变成乖孩子

本报记者 姬联锋

7月16日，应暑期诞辰一百周年特别展在宁波帮博物馆开



围棋夏令营讲座结束后，方亮(右)拉着另一名小朋友一起下棋。(姬联锋 摄)

展，当天上午，由宁波帮博物馆主办的围棋夏令营活动也在这里开幕，来自镇海的40余名小棋童参观完展览后，又参加了在一楼大厅举办的围棋讲座。来自镇海应行久外语实验小学四年级的方亮是这些小棋童中的一个，学习围棋带给他的改变很耐人寻味。

方亮的妈妈毛优军告诉记者，学习围棋之前，方亮是个很调皮的“熊孩子”。“以前他根本坐不下来，一年级以前没在桌子上吃过饭，都是边玩边吃。”毛优军说，“自从他在一年级学了围棋以后，变乖了，静了下来，也懂事了。我最感恩是，围棋让孩子知道了礼仪，懂得了关心妈妈。传统文化确实非常棒！”

在上围棋课之前，方亮的爸爸曾买了一副很好的围棋，想在家里教儿子下棋，不料小家伙来了句：“爸爸，别闹了。”然后就扬长而去，这让父母哭笑不得。后来父母把方亮送到一名专业的围棋老师那里去学棋，没想到小家伙很快就喜欢上围棋，后来还会主动向爸爸和别的围棋爱好者“发起挑战”。就在记者采访方亮妈妈的时候，小家伙还拉着边上的小朋友一起下起了棋。

“学了围棋以后，他的数学成绩提高很多，会动脑筋了。”毛优军认为，围棋的最大魅力就是能让孩子静下心来，学会思考。

记者问方亮，为什么那么喜欢下棋？小家伙回答说：“挺好玩的。”“怎么个好玩呢？”记者接着

问。“围棋有黑子和白子，黑子是一个兵，白子是一个兵，它们在棋盘上就像在战场上，会打仗。我指挥着它们去打仗。”方亮的话逗得一旁的大人都乐了。

当记者问起围棋给他带来什么改变时，方亮笑着说：“特大的改变！自从学了围棋，我的数学、语文、英语都加强了。感觉围棋还让我变得文静和优雅。”

镇海区围棋协会秘书长方高平表示，学习围棋除了开发智力，让小孩懂得礼仪之外，通过训练和比赛中的复盘、背记定式等训练，可以显著提高小孩的记忆能力。“围棋还可以培养孩子纵观全局的意识，还可以增强他们承受挫折的能力。”方高平说。

武术世家走出来的 太极拳教头



晓蕾太极队在宁波市传统武术大赛开幕式上表演节目。(姬联锋 摄)

本报记者 姬联锋 通讯员 周力

2016年宁波市传统武术大赛7月3日在奉化举行。开幕式上，40位“奶奶级”太极拳爱好者在太极拳、太极剑节目《万里长城永不倒》中充满精神气神的表演，让观众印象深刻。

石磊是这支名叫晓蕾太极队的团队教练，她告诉记者，她的外公名叫朱国福，是著名的武术家。“我外婆和妈妈都会打太极，我们家是武术世家。”

石磊的外公朱国福曾是中国武术界大名鼎鼎的人物。1929年，朱国福进入南京中央国术馆任职并担任教务处长，教授形意拳，开设拳击课，为国家大力培养武术人才。他是第一个在中国引进和发展拳击运动，第一个用现代观念开展搏击训练教学的武术家，被誉为“中国拳击之父”“中国搏击之父”。

关于外公的事，石磊从妈妈和外婆那里听了不少。外公去世时，她才四岁。5岁那年，妈妈开始教石磊学拳。“他没刻意学，那时候纯粹是闹着玩的，妈妈教了两套外公编的武术套路，一个叫‘满江红’，一个叫‘蝶恋花’，到现在我还记得。”

外公去世两年后，石磊跟着爸爸妈妈从重庆来到宁波鄞州，她爸爸忙于皎口水库的修建工作，妈妈则在职工子弟学校担任老师，石磊就在妈妈的班上课。“妈妈开设了武术特色班，那是上世纪70年代，我们少儿武术队经常去各县(市)汇报演出，表演的武术节目经常获奖。”

见石磊喜欢武术，妈妈便想把她送到武术队深造，可惜当时宁波还没有武术队。后来她们听说邱隘一所小学的体育老师组建了武术队，石磊便去拜师学艺，吃住都在老师家里。大概花了一个月时间，她学会了一套拳法、一套剑术和一套刀术。

从奉化中学高中毕业后，石磊被分到一家丝绸厂工作，三班倒的工作十分辛苦，她一度停止了武术练习。不过在妈妈的带动下，石磊后来重拾旧好。“妈妈退休后经常锻炼，那时候她学了木兰拳，学会后就来厂里教我。”石磊说。

1995年，下岗后的石磊有了大把的空闲时间练拳，练了几年木兰拳后，她又开始练习太极拳。

2006年的时候，她还回到出生地重庆，拜访当地一位太极拳名师。“那位老师是我外公徒弟的徒弟，我跟着他学了大概一个月。”在当年的全国武术锦标赛中，在有很多专业院校选手参赛的情况下，石磊获得传统武术太极拳第八名。三年后，在河北承德举办的全国太极拳邀请赛中，石磊获得了太极拳武术金牌和太极剑金牌。

今年54岁的石磊是奉化当地著名的太极拳教头，每周大部分时间都在教别人学拳，奉化老年大学和社区学院都留下了她矫健的身影。带着晓蕾太极队的成员练习太极拳更是她生活中的一项重要内容。

“那时候发现身边的不少姐妹身体不太好，就开始带着她们练习太极拳。”就在石磊的带动下，奉化岳林广场上练习太极拳的人慢慢多了起来。今年60岁的周群跟石磊练习太极拳已经10年。“以前哮喘很厉害，经常发作，练习太极拳一两年后就没什么发作了。”

石磊说，练武健身的效果在他外公身上体现得尤为明显。他外公朱国福从小体弱多病，12岁时身体状况极差，不能多吃饭，也不能多做事。就医无效之下，家里人带他去当时有名的马玉堂先生那里学习形意拳。练了几个小时后，石磊外公的身体开始康复，从此他与武术结下不解之缘。

石磊自己对于练习武术的好处也深有体会。“没得说的，走出去比同龄人要显年轻，精神状态最起码年轻10年。”练拳多年，石磊身上也有一些运动损伤，这些，大多是比赛留下来的。“比赛最伤身体，比赛的时候追求动作漂亮，‘架子’低，跳得高，在做二踢脚这样有爆发力的动作时容易受伤。有一次做二踢脚这个动作时闪了腰，我在家躺了好几天。”

石磊经常参加社区的一些文艺表演，为了节目出彩，节目中会增加一些难度动作，这样也容易带来伤病。鉴于自己的教训，石磊告诫中老年朋友，开展各项体育锻炼，一定要量力而行。“悠着点，健康第一。”石磊语重心长地说。

已经退休三年的石磊每天都过得忙碌而充实，太极拳是她生活的主旋律。“外公的后人就我一个在走这条路。我是以健身为主，过得快乐就好。现在是发挥余热，想把太极拳发扬光大。”



世界冠军现身“公益集市”

2016“公益集市”体育志愿服务“全民健身动起来”活动，6月30日在海曙区文体中心举行。

活动现场，宁波市体育志愿者开展了有关全民健身和体育公共服务的咨询、“发现宁波体育之美：民间体育达人”寻访线索征集、“我是健身达人”：体质监测现场服务等服务项目。除此之外，刘坚军、王成意、王秀芬、唐德尚四位世界冠军也来到现场与市民互动并合影留念。

宁波市体育总会和宁波市体育志愿服务总队以服务社团、开展体育志愿服务为宗旨，积极打造“@宁波体育志愿者”为民服务综合平台，切实完善宁波体育“为民

惠民便民”志愿服务体系。近年来通过举办各类群众性的品牌体育赛事和引领性的体育志愿服务活动，为市民健身创造参与、交流、互助的机会。(黄杰)



图为活动现场。