

王静雅

每年金秋十月，持续开展多年的“千里走宁海”活动上，在三四千人的队伍中总能看到一位精神矍铄、健步如飞的八旬老人。每当他手中的那把重达2.5公斤的播钹“唵哪哪、唵哪哪”地响起，大家都知道——“花枪老爹”又来了。“花枪老爹”真名叫杨贤力，是友谊户外俱乐部负责人杨党校的老爹。今年9月底，老人入围体育部门评选的“宁波十大民间高手”名单。

老爹貌不惊人，虽有85岁高龄却身轻体健，那精神、脚力连很多年轻小伙看了都自叹弗如。老爹的装备也是独具一格，行走在长一二十公里的登山步道上，驴友们会带上食物和精良装备，而他却带着一柄播钹和饮用水就出发了。沿途他会应驴友们的要求，找上一块空地，耍几次“花枪”、打打拳和表演二指禅。每每这时，驴友们自发围成一个圈，老人家就在圈内虎虎生威地舞弄播钹。他随身携带的那把播钹被驴友们叫作“花枪”，“花枪老爹”由此得名。

登山健身步道沿途有古道、景点、树林及防火带，特别是防火带在下雨天有时会出现滑坡等状况，这时老爹往往会将手中的播钹往地面猛力一戳，自己则站在原地稳住播钹，让年轻人借力播钹得以安全通过。每次完成“千里走宁海”活动，不少人回到家累得不想再动，而老爹却只是稍事休息，晚上又接着去健步走。如他自己所说，从小习惯了干农活，现在要他坐下不动，就感觉浑身难受。每天，他会坚持十公里左右的健步走。

老爹从小尚武，不仅爱好健步走，且在棒术、钹术、拳术等方面均有建树。老爹习武，可追溯到新中国成立前。据老爹回忆，家住宁海县前童镇桥头杨村的他从小务农，借体力活施展手脚之力，14岁那年跟着师傅在大水路做铜匠，学习打制镰刀之类的活。16岁时逢国民党抓壮丁，老爹扔掉手头活与师傅一起逃跑，在途中与师傅失散，跌入水田中。老爹爬起后，躲进山上的一间茅舍之内。可国民党兵一路穷追不舍，往老爹躲避的茅舍“呼、呼……”连续开枪，机灵的他顺势滚入溪中。这时，抬头一看，刚躲过的茅舍燃起了熊熊大火。怀着一丝希望的他往大山深处逃，途中与师傅重逢。想着非常时期要有武术防身，师徒俩就山砍木作棍，勤练武术，以随时应变。后

经人介绍加入岔路镇山洋革命根据地参军作战。

老爹回忆，那时的步枪约有4.5公斤重，是子弹要打一发上一种的那种。新中国成立后老爹回归农村，当时一位姓王的战友找上家门，希望老爹到福利院工作。当时的老爹因为身体相对瘦小，兄长已进城工作，家中又需要劳力，老爹的母亲要他留下来继续务农。以后老爹的日子按部就班，结婚并育有一儿三女。

老爹的播钹绝活是从宁海民间舞狮项目中演变而来的套路，发展至今已有100多年的历史。

“花枪老爹”



图为“花枪老爹”杨贤力在表演。(王静雅 摄)

其实宁海农村许多地方很早就盛行“舞狮”习俗，尤其“捉狮子”这一段出神入化妙趣横生。那时，不少妇女及孩子都会学拿着一根类似播钹长短的木棒模仿，不亦乐乎。

老爹耍“花枪”自有他的套路，只见他站在空地，双腿分开，先是将双手摊开伸直，借着掌力左右交替地展开大幅度抛空动作，然后举重若轻地将播钹绕着身体不停地旋转。施展力度时柔时刚，播钹就如长龙舞动，时高时低，在空气中虎虎生威。舞到精彩处，老爹往往会大喝一声，猛地将播钹腾空抛

起！随着“唵”的一声，在半空划出一道漂亮，随即又如陀螺收力般回到老爹双臂可及的范围之内，整个过程他都不曾用双手握一下钹柄。招数之出神入化，令人咋舌。

有时在熟人的要求下，老爹会舞几下拳脚或玩玩倒立。2011年，在一次为孙子买早餐的途中，他被一辆电瓶车撞伤造成右腿骨折，腿骨上打了八枚钢钉。肇事车主是一位外来务工人员，经济困难，善良的老爹一家人没收过他的一分钱。在医院检查时医生惊讶地发现：八十多岁的老爹骨龄看起来却只有六十来岁。

本僵硬的右腿后来竟能伸屈自如了。

在老爹影响下，杨党校也参加了“千里走宁海”活动。途中，担任领队的杨党校惟恐对老爹照顾不及，一路不停地对着对讲机询问驴友们：老爹现在走到哪里了。当后来发现老爹走得比别人还快时，这才放下心来。

老爹不仅参加“千里走宁海”活动，还自告奋勇地上山捡垃圾，配合体育局倡导“亲山不侵山”的环保理念，每次下山总带下不少的垃圾，为此驴友们看到老爹总特别亲切。老爹说，很多户外俱乐部煮好年糕汤时会招呼他一起吃，有的还会客气地往他的背包里塞进矿泉水和面包之类的食物，让他感觉特别的暖心。

时间长了，老爹声名远扬，很多人慕名找到老爹的住处，希望他传授播钹之技。老爹的大女儿杨海鲜说，“耍花枪”看似好玩，在舞动中有抛空等危险性动作，如果没有一点武功基础的人学习，存在安全隐患。出于这些安全原因，老爹只好婉言相拒了。

天性善良、为人和气的老爹向来善于跟人相处。自孩子们成家立业之后，生活条件见好，老爹搬到县城与儿子一起居住。一直习惯劳动的老爹，进到城里就是闲不住。每天坚持早起早睡，走过杜鹃山脚下，从山脚爬到海拔447米的山顶然后又走回家。吃过午饭，老爹还要到跃龙山散步或在桃源桥肯德基门外与一些老朋友聊聊天。

老爹的子女深受父亲的影响，儿子杨党校不仅执着于户外运动，做了多年的领队，还创立了友谊户外俱乐部，每一站“千里走宁海”都会组织百名左右驴友参与其中，每次会给驴友发送小礼品。玄女杨三仙年纪轻轻也是“巾帼不让须眉”，还是宁海夜跑族的一员，每天坚持跟队夜跑，还参加过大大小小的马拉松赛事。

老爹说，现在很多年轻人喜欢坐办公室或宅在家里，握着鼠标呆，在电脑前对身体可不好，建议多出走走；也可以利用空余时间，举起双臂左右交叉地运转双手，缓解肌肉长时间处于僵硬等症。他说从小养成锻炼习惯，适当运动不仅可以起到调节免疫系统的作用，还可以促进身心健康。

而今，带着腿上八枚钢钉的老爹走遍了宁海500公里国家登山健身步道的山山水水，他宛如一颗耀眼的明星，照见了所有户外爱好者的徒步精神。

年近古稀 乐在“棋”中

——记我市象棋爱好者顾建树



图为顾建树在宁波市象棋甲级联赛中比赛时的情景。(姬联锋 摄)

本报记者 姬联锋

今年秋天，“同泰杯”宁波市老年象棋邀请赛在鄞州区五乡镇举行，参加这项比赛的棋手很多已年近古稀，江北区选手顾建树是其中的一位。今年68岁的顾建树自幼喜欢象棋，“棋龄”已有60余年。

“小时候玩的项目不多，就喜欢下棋。”说起自己与象棋的结缘，顾建树的思绪一下子回到了半个世纪前。上中学时，他已经获得过学校象棋比赛第一名，后来被选人国防体育俱乐部，在这所俱乐部里，集中了很多在航海和棋类等非奥项目上成绩突出的青少年。经过俱乐部的学习、比赛，顾建树的象棋水平稳步提升，后来他获得过宁波市市运会象棋比赛冠军，在浙江省的象棋比赛中，他的最好成绩是第十名。

顾建树说，那时候学象棋没有现在这么好的条件，没有网络，很多时候靠自学。“上世纪80年代，参加工作后，新华书店有关象棋的书一出来，我就会去买。一共买了四五箱。”这些书顾建树至今仍像宝贝一样保留着，有空的时候就会拿出来翻看。“有时候输了就会去翻书，错在哪儿了？有几种情况？”这些书里有不少象棋高手的棋谱，胡荣华等人的象棋智慧总能给他带来新的启迪。除了看书，顾建树还经常上网学习。“我每天都看网络棋牌155频道，收看全国象棋甲级联赛的讲解。”顾建树笑着说，他现在也经常使用手机和电脑在网络上下棋。

上世纪90年代，改革开放的春风吹遍了华夏大地，顾建树响应时代号召，“下海”办企业，这一忙就是20多年。直到2012年，顾建树开始了“退休”

生活，象棋再次成为他生活中的主旋律。“办企业的时候整天忙着开会、谈生意，很少有时间下棋。”

顾建树表示，在参加宁波市老年象棋邀请赛的棋手中，有三分之一是他青年时期的棋友。“那时候在各种比赛中我们经常能碰到，江东区的宋孝伟当年也拿过宁波市象棋比赛的冠军，今年他都七十多了。”

现在顾建树每天的生活很规律，通常会到象棋俱乐部和老朋友下棋、喝茶、聊天，有时候也去爬山，来个短途旅游，基本上每个月参加一次老年人象棋比赛。从去年开始，他代表江北队开始征战宁波市象棋甲级联赛。

“没有时间花下去，象棋不会进步。”参加联赛后，顾建树花在象棋上的时间更多了，“从2012年到现在，我的水平在逐步提高，棋力还在上升。”

在宁波市象棋甲级联赛中，有几位少年棋手，曾获得过全国冠军，水平相当高。和这些小朋友下棋，顾建树有时候也会输，但现在无论输赢，每一盘棋他都是乐在“棋”中。“现在年纪大了，记忆力不好了，有时候下完棋都搞不清楚了。年轻的时候，一下完就能复盘出来，一盘棋摆下来，一步不差。”顾建树乐呵呵地说，在这些少年棋手的身上，他仿佛看到了当年的自己。

除了下棋和比赛，顾建树还乐于教书育人。在宁波棋坛首位男子象棋国家大师邱东创办的弈涵棋艺俱乐部中，时常可以看到顾建树的身影，周末他经常在这里和学棋的孩子下棋并指导他们。“在象棋方面带带他们，家长都很高兴。”顾建树说，“偶尔我也会输给他们一两盘，鼓励一下他们。”



市民健身掠影



胡龙召 摄

@宁波体育志愿者

市第三届中小學生輪滑聯賽總決賽結束



图为比赛现场。(陈锡俊 摄)

本报记者 林海
通讯员 陈锡俊

宁波市第三届“斯伯特”杯中小學生輪滑聯賽總決賽，日前在洞桥镇中心小学新建的輪滑場舉行，來自全大市18所中小學的146名運動員分別參加了各組別的300米、500米速度輪滑賽和1000米混合接力賽，由此完成了宁波市2016年中小學輪滑聯賽的所有比賽。

据悉，本次比赛由宁波市体育局、市教育局主办，海曙区教育局、海曙区洞桥镇中心小学、斯伯特轮滑俱乐部承办，市社会体育指导员协会等协办，旨在进一步开展学校“阳光体育”活动，普及提高宁波市青少年轮滑运动的竞技水平。

本届比赛无论是专业装备还是选手水平均有大幅度提高。参赛学校和运动员的数量再次刷新历史纪录。值得一提的是，本届选手的装备齐全，采用“大直径轮子”速滑鞋的选手有90%，速滑水准大幅度提升，现场决赛更为激烈精彩；来自东道主洞桥镇中心小学一队队的男子甲组王佳豪同学获得了三枚金牌，获得2016年度优秀轮滑运动员奖。

比赛场地更加专业。比赛在洞桥镇中心小学新建的、投资近25万元的专业轮滑跑道上举行。东道主洞桥镇中心小学自2009年成立极速轮滑队以来，长期聘请斯伯特俱乐部专业教练陈锡锡和许梦莹驻校指导训练，一、二年级学生开设轮滑必修课，三到六年级学生有轮滑选修课，同时在乡村少年宫活动中开设速滑和自由式轮滑项目，让更多的孩子有机会学习轮滑。经过几年发展，轮滑项目已成为该校的特色品牌，培养出了90余名专业队员，周锦澄同学曾获自由式轮滑国家级第六名，王天琦同学获速滑省级第二名的好成绩，校极速轮滑队也成为宁波市小学轮滑中的一支强队，连续三届卫冕宁波市轮滑联赛冠军。本届比赛，东道主洞桥镇中心小学包揽15个项目9枚金牌，第三次夺得团体冠军奖杯，并获得优秀组织奖。

速滑冠军应邀来现场指导。本月10日下午，来自原国家前卫队的速滑全国冠军——赵晓宇亲临现场进行示范，手把手教孩子们练习速滑的基本功——支腿单腿和双脚“S”，给在场的选手上了一堂生动的速滑课。冠军的加入使得本次比赛形式多样，更具吸引力，让孩子们也收获更多。

街舞：“90后”的新时尚

不久前，奉化举办了一场国际街舞挑战赛，这已是奉化连续第四年举办这项赛事。在比赛现场，笔者见到了赛事负责人陈杰。生于1989年的他从丽水学院毕业后在上海等地工作，半年后回到奉化。“那时候了解街舞的本地人还很少，大多数人对街舞的印象还停留在上世纪80年代的霹雳舞。”陈杰说。

陈杰上世纪90年代在央视节目中第一次看到街舞，从此开启了自己的街舞之路。在他的努力下，当地连续4年举办“王者之战”街舞挑战赛，今年更是升级到由奉化市政府主办。前来参加这次比赛的各路街舞高手，共有350多人，大多数是“90后”年轻人，平时都跟陈杰有交流和联系，其中一部分来自韩国、加拿大、乌克兰、俄罗斯、土库曼斯坦等国。他们先进行10人一组的海选，然后进行32强的“一对一斗舞”，这是比赛的精华部分。“比的是动作创新、难度、连接、音乐等多方面，从这个意义上说，街舞是整合了舞蹈、艺术、竞技和运动的综合性项目。”陈杰说。(林海)

街舞挑战赛，今年更是升级到由奉化市政府主办。前来参加这次比赛的各路街舞高手，共有350多人，大多数是“90后”年轻人，平时都跟陈杰有交流和联系，其中一部分来自韩国、加拿大、乌克兰、俄罗斯、土库曼斯坦等国。他们先进行10人一组的海选，然后进行32强的“一对一斗舞”，这是比赛的精华部分。“比的是动作创新、难度、连接、音乐等多方面，从这个意义上说，街舞是整合了舞蹈、艺术、竞技和运动的综合性项目。”陈杰说。(林海)



图为国际街舞挑战赛的镜头。(胡龙召 摄)