

我市各地元宵活动精彩纷呈

北仑金鸡献瑞闹元宵

本报讯（记者南华 通讯员徐巧妮）龙衔火树千重焰，鸡踏莲花万岁春。由北仑区文广新局、新碶街道办事处、北仑区文化馆等联合举办的 金鸡献瑞闹元宵 2017北仑新春灯会昨晚在北仑区读者公园举行。

本次活动分 金鸡鸣春 闹花灯、 金鸡起舞 闹海享、 金鸡夺魁 闹灯谜、 金鸡赐喜 闹福星 等四大部分。现场人头攒动，充满欢乐、喜庆、祥和的节日气氛，十排高高挂起的大红灯笼营造出 五光十色花千树，姹紫嫣红不夜天 的意境。

余姚武术文化大联欢

本报讯（记者林海 通讯员尹春龙 余姚记者站谢敏军）10日下午，余姚市第13届新春闹元宵武术文化大联欢在城区中央公园广场举行，由余姚市武术协会与市音乐家协会合办的这场大联欢活动在宁波俊咏堂、龙狮队的咏春拳木人桩、舞狮表演中开场。

活动中，文武结合、刚柔并济的节目极具观赏性。市科协送出去的全国武术冠军、杭州师范大学学生赵炎炎单独表演了他的拿手绝活 华拳。男子技巧双人的表演，更是力量和惊险的展示，技巧全国冠军、2016年世界技巧锦标赛男双第四名的两位获得者，通过翻腾、平衡、抛接等

公园中央，戏曲综艺晚会吸引了众多戏迷，越剧折子戏《三笑点秋香》、越剧表演《西厢记》、双人舞《奔腾》等10余个节目轮番上演，台上演员声情并茂，台下观众不时喝彩。文化志愿者扮演的 福 禄 寿 三星增添了喜庆的气氛。最热闹的要数南门小舞台的民间文艺演出，大头娃娃队、车马灯队热闹开场，紧接着舞龙舞狮、跳蚤会、响器木偶、腰鼓、外岙造跌等北仑区非遗项目逐一亮相，别具一格的服饰造型，俏皮幽默的舞步动作，令观众喜笑颜开。

泗门镇举办元宵系列活动

本报讯（通讯员闻见）2017年 汝湖春晓 泗门镇第十一届元宵灯会系列活动2月9日开幕后，各种精彩的文化活动不仅吸引了泗门及余姚市的群众，还迎来了慈溪、上虞等兄弟城市的客人。

据了解，今年灯会以 阁老故里闹元宵、万家灯火暖泗门 为主题，分别在汝湖公园、文化艺术中心广场、滨江公园区块举行了主题元宵灯展活动，共有28组大型灯组，近190盏花灯集体亮相。赏完花灯，泗门镇的元宵灯会系列活动也进入了高潮，10日下午举行原汁原味非遗赶集会、11日上午举行谢氏宗祠祭祀活动，下午在汝湖公园呈现了一场 武动泗门 精武风采泗门镇精武会专场汇演 。13日至14日庆元宵 惠民戏曲活动将为戏迷朋友送上连续两晚的越剧演出。

福明家园举办戏曲公益演出



昨日，鄞州区福明家园社区举办惠民公益戏曲专场演出，邀请新形象艺术专业剧团演出越剧《皇帝与村姑》。这是一出宁波题材的古装戏，吸引了许多居民。

（南华 樊芸菠 摄）

WCBA 半决赛首回合比赛举行

八一广博大比分获胜占得先机

本报讯（记者姬联锋）WCBA 半决赛首回合较量上周六进行，八一广博在主场以 91：78 击败沈部女篮，在五场三胜制的比赛中占得先机。本周，八一广博将在客场与沈部女篮连战两场，对于在季后赛中越战越勇的八一广博女篮来说，打进决赛并非没有可能。

跟上一场与上海女篮的关键之战一样，老将陈楠在与沈部女篮的这场比赛中依然发挥了稳定军心的作用。在首节比赛中，八一广博开场不久便以 1：7 落后，这之后陈楠上场，她很快便稳住了局面，让八一广博在内线逐渐确立了优势。

虽然最终大比分获胜，但这场

比赛八一广博赢得并不轻松。半场结束时双方打成 42：42，第三节比赛结束时，八一广博的领先优势只有 2 分。在关键的最后一节比赛中，陈楠依然发挥了中流砥柱的作用，她充分发挥身高优势，利用丰富的经验，在篮下屡屡突破得分，同时她还不时给队友创造得分机会。在比赛结束前约三分钟时，正是陈楠的得分让八一广博的领先优势扩大到了 5 分。尽管沈部女篮主教练贾楠叫了暂停重新布置战术，但这并没有打乱八一广博的进攻节奏。陈楠依然猛攻对方篮下，对方不得已只能采取犯规战术，而陈楠的罚球也很准。正是在陈楠的率领下，八一广博在最后两分钟打出了

进攻高潮，八一广博得以在双方的首回合较量中大比分获胜。

沈部女篮主教练贾楠在赛后新闻发布会上特别提到了陈楠，她表示，陈楠对她们内线的杀伤力很明显，而内线是她们的薄弱环节。我们篮板球输了 12 个，这就是 12 次进攻机会。 贾楠说， 陈楠今天得到 14 分，我觉得她的作用不仅仅体现在得分上，还很好地带动整



个队伍的节奏，而我们的队员越来越急躁。半决赛比的就是心态。

八一广博主教练马跃南赛后对陈楠赞誉有加，他说： 最后两分钟，陈楠的能力完全得到了体现，这是老将的经验。 马跃南表示，因为有准备，在这场比赛开局不利的情况下，八一广博队员们的心态没有发生变化，这一场比赛的胜利让大家看到了球队的进步。

奉化海峡两岸山地桃花马拉松训练营开营

本报讯（记者林海 通讯员周力 奉化记者站严世君）昨日上午，2017中国 奉化海峡两岸山地桃花马拉松第一期 跑马指导训练营 在奉化开营。来自奉化悦跑

团、户外运动俱乐部、建设银行等单位的 70 余名马拉松爱好者、跑友参加了训练营第一期活动。

训练营第一期的培训导师是 98 跑 马拉松训练营创始人及总教练、

国家级运动健将于兴波。他详细阐述了马拉松科学训练和竞技的发展趋势、项目特征、技术分析、运动竞赛、伤病预防、饮食营养等。

据主办方负责人杨绍伟介绍，

新华社杭州2月12日电
新华社记者 夏 亮

初中时，因为体育中考而跑步。工作后，因为锻炼身体而跑步。在此期间，除了体育老师有零星提及三步一吸、三步一呼之外，接受到的跑步方面的指导几乎为零。没想到最近因为工作的关系，近水楼台先得月，能够跟着心目中的 跑神 陈益滨学跑步。

元宵节前夕，我们来到了浙江省玉环县一个名叫鸡山岛的地方，在成为 极限跑者 之前，陈益滨就一直生活在这里。鸡山岛是一个典型的沿海小岛，当地居民多以捕鱼为生。船靠岸后，码头旁一条蜿蜒向上的小路便是海岛的主路，大红灯笼一路高挂，有渔民在路边织鱼网，也有渔民在一旁敲打鱼肉晒鱼面。灯笼下面摆着渔民们晾晒的鱼干，不远处停泊着各种捕鱼船。在远离城市喧嚣的鸡山岛，节日氛围依旧浓厚，一切显得宁静又温馨。

十多年前，当时还被很多人称为 疯子 的陈益滨就是在这里迈

跟 跑神 学跑步

出了他日后完成七大洲极限马拉松的第一步，而我也有幸在这里，上了人生中的第一堂 私教课 。

见到陈益滨之前，最好奇的不是他在南极的冰天雪地里，如何咬牙坚持跑完 100 公里的极限马拉松，而是在 100 天 100 个马拉松期间，他是如何让身体从极度疲劳的状态中恢复，进而避免伤病的。记得有段时间夜跑 10 公里，连续不间断跑了三天，膝盖酸痛难以忍受，以至于之后的一个星期，无论是走路，还是下楼，都要忍受难以名状的疼痛。

很多人告诉我我跑步伤膝盖，那次经历也让我一度停止夜跑。当我将这些困惑一股脑儿抛给陈益滨后，他并没有立刻回答我，而是执意要看我跑步的姿势。 你跑步的时候蹦蹦跳跳，肌肉一直在发力，落地的时候整个身体重量全部在膝盖上，所以肯定会酸痛。 在他的注视下，我小跑了十多米，症结似

乎就被他找到了。

跑步时向前推而不是 扒地 ，注意不要用脚部扒地，而是髋关节、踝关节发力，蹬地前迈，形成向前推力。腾空过程中，注意放松，发力点只在蹬地一刹那，大腿肌群和小腿肌群尽量保持放松，主要使用髋关节力量，而非大腿前侧和小腿后侧肌肉力量。 陈益滨说。

双脚落地缓冲，腾空脚落地时最好习惯用前脚掌先着地，然后再过渡到全脚掌。陈益滨说，用前脚掌先着地既可以在速度上占优势，还能更好地缓冲落地时地面对膝盖的冲击力，对脚踝、膝盖是一种保护。

听起来简单，做起来却很难，尤其是要改变一直以来习惯的跑步姿势，只能在不断重复错误的过程中，慢慢揣摩。同事用镜头记录下了教学前和教学后我跑步的变化，对比之下，将近半个小时的教学，我竟也有了些许进步，至少在跑步

过程中，身体是向前，而不再是蹦蹦跳跳了，显得更为自然。

我不是陈益滨的第一个学生，当然也不会是他最后一个学生。这些年，很多人从他身上学到了关于跑步的技巧，而他也乐于将自己的跑步心得与跑友分享。55 岁的玉环跑友李石峻告诉我们，在得到陈益滨的指点后，自己的马拉松最好成绩由 4 小时提高到了 3 小时 40 分，在他眼里，陈益滨不是 疯子 ，而是 专家 。

一个榔头，砸下去可以是 1 斤，也可以是 100 斤。 几天下来，这是陈益滨最常挂在嘴边的话。和资深跑友相比，作为一个跑步 小白 ，这堂超值的 私教课 所包含的内容，显然还需要更多时间在实践中去慢慢揣摩和体会，但一直以来萦绕在头脑中的困惑却得到了解答。

陈益滨爱跑步，他希望自己对跑步的热爱能感染到更多人，更希望能把自己的技巧传授给更多跑友。和他一样，我也相信科学跑步，一定有助于健康生活。

钟情国画三十余载 何其一国画展昨开展

本报讯（记者汤丹文） 迤迤山水路 何其一国画展昨天在同心书画院举行了开幕式。40 余幅田园系列山水作品，凝聚了画家三十余年的笔墨功力，显示了他对山水画的钟情以及独特的审美情趣。

何其一是鄞州姜山人，从小酷爱绘画。尽管他从事过多种职业，但从未放下手中的画笔。上世纪 80 年代中期，他先后跟从陈嘉宇、陈文蔚学画，后被推荐去中国美院进修，师从徐英槐、周文清，其间受到国画大师陆俨少指点。2005 年，他放弃企业经营，成为一名职业画家，其作品多次被国内艺术机构拍卖收藏，亦成为中国画院的签约画师。他的作品以细腻的笔法提炼了丰富的江南风物，具有强烈的乡土色彩，通俗易懂。



图为《居山寻春》局部。
（汤丹文 摄）

湖南出土明代王府宦官墓 墓主人生前获赐飞鱼服

新华社长沙2月12日电（记者明星）记者日前从湖南省文物考古研究所获悉，湖南常德市穿紫河北岸一处工地发掘出多座明代墓葬。其中一座墓主人是明代荣王府承奉司承奉正周胜，出土的墓志铭记载了这名王府的高级宦官从幼时入宫到获赐飞鱼二品服的传奇人生。

湖南省文物考古所所长郭伟民等专家表示，这个发现极大地深化了对明代藩王府官制的认识，也丰富了 飞鱼服 使用和敕赐范围的研究资料，是当地方志资料的有益补充。

这座墓是 2016 年在配合常德市城区大小河街仿古商业街和婚庆产业园施工过程中，由常德博物馆组织考古专家挖掘出土的。周胜墓为长方形土坑竖穴烧浆三合土墓，人骨已朽，出土的

器物除墓志铭外，还包括一面精美的西汉晚期的四乳禽兽纹铜镜，2 块有道教图案的五岳真形玉牌。

常德博物馆考古专家余涛介绍，周胜的墓志铭用楷书阴刻，共 547 字，记载了他幼时入宫，官至常德荣王府承奉司承奉正的人生。据《明史》职官志记载，承奉司是明代藩王府的宦官机构。天启二年（公元 1622 年），周胜时年 70 岁，获赐飞鱼二品服。

余涛说，飞鱼服乃是明朝内使监宦官、宰辅蒙恩特赏的赐服之一。获得这类赐服被认为是极大的荣宠。

史料记载，明代第一代荣王为明宪宗之子荣庄王朱祐枢，明弘治四年（公元 1491 年）封，明正德三年（公元 1508 年）就藩常德府。荣庄王朱祐枢及其子嗣在常德总共生活了 135 年，亡于明末农民起义军。

八一队韩硕 因恶意伤人动作被禁赛三场 江苏同曦俱乐部董事长遭篮协处罚

新华社北京2月12日电（记者王浩宇 朱峰）中国篮协12日对八一男篮的韩硕做出禁赛三场的处罚决定，原因是后者在与福建队的比赛中有 剪刀脚 的恶意伤人动作。

10 日八一客场对阵福建的 CBA 常规赛中，韩硕在第三节的一次进攻突破中和福建的胡珑贸撞在一起双双倒地，胡珑贸欲起身时韩硕用右臂夹住了对手的左臂，随后又故意用腿压在胡珑贸的脖子上，这个动作随即引起了两队球员间的冲突。好在裁判及时控制住了局面，韩硕因此吃到恶意犯规。

针对韩硕的行为，中国篮协对其通报批评、停赛三场，核减八一富邦俱乐部联赛经费 5 万元。处罚决定公布后，韩硕在个人微博上表达了歉意： 虚心接受篮协任何处罚决定，下不为例。

新华社北京2月12日电 中国篮协12日在其官方网站上发布了《关于对 CBA 联赛江苏同曦主场对阵江苏肯帝亚比赛中出现情况处理意见的通知》，江苏同曦俱乐部投资人、董事长陈广川因发表针对裁判和中国篮球的不当言论，被取消本赛季联赛临场工作资格；同曦球员冯欣则因肢体顶撞裁判被禁赛 8 场。



美职篮（NBA）常规赛11日共进行了8场比赛，在转会后首次回归俄克拉荷马的比赛中，杜兰特率领金州勇士队 130：114 击败了老东家雷霆，而同为当年 雷霆三少 之一的哈登当日三节即砍下接近三双的全面数据，带领休斯敦火箭以 133：102 大胜菲尼克斯太阳。图为火箭与太阳比赛现场。

（新华社发）