

海峡两岸山地桃花马拉松将在溪口开跑

【本報訊】（記者林海 奉化記者站嚴世君）昨天，記者從組委會了解到，被譽為“全球最浪漫馬拉松”的2017“建行杯”中國·奉化海峽兩岸山地桃花馬拉松3月19日即將開跑，有4050名選手報名參加。屆時中央五套將對賽事進行錄播，浙江電視台（7套）、網易新聞、甬派客戶端、掌上奉化客戶端、奉化電視台等現場直播，著名文化學者錢文忠教授將擔任現場解說嘉賓。

據了解，本次賽事設有全程馬拉松（42公里）、半程馬拉松（21公里）、歡樂跑（13公里）三個項目，選手來自中國、英國、美國等12個國家，組委會征集賽事志願者457名。和去年不同的是，今年比賽的起點、終點設在奉化溪口的新溪南橋，比賽路線途經剡江沿

岸、泉溪河畔、天下第一桃園、滕頭村、世界桃街、民國風情街區——武嶺步行街、溪口武嶺門等，領略奉化的標志性景觀、蔣氏故里等特色景點和建築。

本屆馬拉松賽事秉承海峽兩岸跑者攜手同跑的特色，繼續邀請台灣同胞前來參賽，共叙兩岸跑友情。此外，組委會在本屆馬拉松賽中還精心安排了“桃花緣·相約奉化”以及“桃花見証·情定今生”等系列活动，并设有“媲美桃花”欢乐参与奖、“桃花缘”牵手成功奖、“桃花见证”情定今生奖等浪漫奖项。中国建设银行宁波市分行作为首届赛事的冠名赞助商，今年将继续支持奉化桃花山地马拉松，共同打造“全球最浪漫的桃花马拉松”这一特色品牌。

宁波山地马拉松奖牌亮相

【本報訊】（記者林海 江北記者站張落雁）距離4月16日的寧波山地馬拉松開賽日還有30多天的時間，昨天，組委會公布了各個組別的完賽獎牌。

據了解，今年的獎牌設計突破常規獎牌造型，以豎長型設計，借鑒古代武俠世界裡令牌的元素，獎牌命名為“巡山令”，寓意在山間快樂奔跑。以2004年寧波江北慈城八字村傅家山7000年前遺址考古出土的“鷹首”為重要烘托，配以慈城和保國寺古建築中特色元素“云紋”和賽事本身的“山地”理念，共同營造而成。整個獎牌工藝採取鏤空造型，並將“寧波”二字作為結合，突出賽事地區標志，尾部藍色寶石鑲嵌，作為整個獎牌的點睛之筆。顏色採用的賽事自身品牌主色調“綠”“藍”代表本賽事的“山”“水”元素，再結合“白”和材質本身金屬色澤，這樣



图为奖牌。（宁波山地马拉松组委会提供）

既避免了单一金属色的单调，又衬托出赛事本身颜色视觉上的标志性。

厚积薄发，一战成名

——记南京“超马”宁波籍女子冠军徐玲君

本报记者 林海

12日，记者在宁波“山马”教练训练营遇到了北仑区长跑协会会长徐玲君。她刚刚在3月5日的南京100公里超级环湖挑战赛上夺得女子组冠军。9小时13分45秒的成绩刷新了赛事记录，她的成绩甚至比去年的男子组冠军还快了1分钟，引起了南京当地很多媒体的关注。

说起这次比赛，其实是她第一次参加100公里超级马拉松，徐玲君说，得到比赛消息时，离开赛只有十几天的时间。“那是一个跑友在微信群里发的消息。”她说。对于从未尝试过50公里以上超级马拉松的徐玲君来说，这无疑是一次全新的挑战。

徐玲君想起了自己在今年春节期间和北仑跑友完成的一次“壮举”：她们相约每天跑一个全马，以此来和鄞州的跑友“组团PK”。从大年三十开始，她果真在连续6天内完成了6个全马。正月初六，同伴跟她说“不用跑了，已经遥遥领先了”，于是稍作调整的她跑了一个半马。初七是上班前最后一天，她又完成了一个全马。8天假期，别人在走亲访友中度过，而她则是以326公里，平均每天跑40公里的骄人跑量当作“度假”。难怪，熟悉她的圈内人都称她为“茶疯子”。

说起自己的跑步经历，徐玲君说是从2012年底开始的。此前，她只是跟朋友一起去登山，由于听说“上下台阶过多会伤膝盖”，她改为在区府广场健步走来代替登山运动。到后来，健步如飞的她索性开始跑

起来了。那时候，北仑喜欢跑步健身的人还很少，广场上经常是她一个人在跑步。2013年，北仑几个跑友开始组建跑步QQ群，她是第三个加入其中的，前两位就是“爱跑部”的创办者，而她很快就成了骨干分子。“经常跑步会出汗，也就是排毒的过程，这样皮肤会很好，甚至体型、脸型都会变得瘦削。”徐玲君这样说。正是在和跑友的交流中，她开始知道了“配速”这样的专业术语，在一次次的8公里、10公里跑步中，她迅速积累了跑量，竞技水平也快速提高。2013年11月和12月，她先后参加了杭马和上马，分别跑出了3小时44分和3小时35分的好成绩。

不过，徐玲君有一次没热身就在区府广场开始跑步，没多久她的大腿外侧开始疼痛，她不得不暂停跑步，用健步走来代替，3个月左右才恢复过来。这次经历让她意识到了跑步训练的科学性是多么重要，盲目挑战极限只会带来伤害。

2014年，宁波山地马拉松赛在江北区举行，徐玲君参加了女子全程组，最终获得第三名。这是她第一次参加山地马拉松。2015年的厦门马拉松，她又跑出了3小时30分的好成绩。此后，她对自己越来越有信心，2016年3月的无锡马拉松赛上，她跑出了3小时21分02秒的成绩，又刷新了个人最好成绩。

从南京赛场回来，徐玲君一直处于休息调整中。“3月19日就是无锡马拉松的比赛日，我想自己还是去参加吧，能顺利完赛就很好了。”徐玲君说。

市图书馆成立夕阳红读书会

【本報訊】（記者陳青 通訊員馮若楠）“老年人除了調適身心，還需要不斷補充知識，豐富內心世界，讀萬卷書，行萬里路。”昨日，由宁波市图书馆发起的夕阳红读书会举行成立仪式暨好书分享会，25名会员参加了活动。

为了丰富我市老年读者文化生活，为老年人的阅读和文化交流提供一个跨区域的平台，2016年底，宁波市图书馆发起成立夕阳红读书会，致力于带给老年人最暖心的关怀，活动一经推出，就受到了众多老年朋友的热烈欢迎。今年2月，夕阳红读书会开始为期一个月的招募会员活动，经过甄选，25名爱阅读、爱交友的老年读者成为夕阳红读书会第一期会员，他们来自地质、港口、教师、会计、电力、钢铁等

各个行业，有知青、机关干部、工人等。

春日的午后，这些会员相聚于市图书馆天一音乐馆，各自对退休前从事的行业、生活经历作了分享，同时对自己喜爱的书进行了推荐。曾在新疆插队的退休老知青吴波尔特别喜爱心灵鸡汤类的书籍，她分享了自己喜欢的《做内心强大的女人》《淡定的女人最优雅》。从台湾到宁波工作且在宁波落地生根的退休机械工程师童德明，介绍了自己如何因为机缘巧合，来到了宁波江北，从此一住就是几十年。60后邵恩均带来了她最喜欢的书，作家于娟的《此生未完成》。还有会员朗诵了苏轼的《水调歌头》，现场气氛热烈，和乐融融。

宁波影视新苗培养试点项目启动

我市首个微电影教学基地花落鄞州

【本報訊】（記者南華 通訊員徐穎 孫龍）為積極響應寧波影視之城建設，建立培育寧波影視人才搖籃，為寧波影視發展輸送新鮮血液，昨日下午，宁波市微电影教学基地授牌仪式在鄞州外国语学校举行，市微电影协会与鄞州外国语学校签署了“共同启动宁波影视新苗培养试点项目”合作协议，并向鄞州外国语学校授予“宁波市微电影教学基地”的铜牌。这标志着宁波市首个微电影教学基地正式设立，微电影拓展性课程就此启动。

据市微电影协会会长、宁波电视台教育科技频道总监林洪介绍，目前我市的微电影发展前景很好，为给宁波创建“影视之城”培养更多的影视新苗，故市微电影协会以鄞州外国语学校为试点，将走进全市更多的中学、大学播撒微电影的种子，把先进的影视行业知识带进校园，让学

生对微电影有系统而专业的认知，让他们亲身体验拍摄微电影的乐趣，让更多的孩子爱上微电影。

据悉，从今年3月起，由市微电影协会选派一线导演等微电影专家到鄞州外国语学校传授微电影拍摄制作技术等微电影知识，每周一课，针对学生的实际情况开设教学课程，以培养学生对影视制作的兴趣，让学生对整个影视产业链有基本的认识，且能独立完成短视频制作。

鄞州外国语学校校长王海浩说，现代社会更需要全方位发展的复合型人才，所以从小培养学生对微电影的兴趣和热爱很有必要。这次创办微电影拓展性课程，希望让孩子们在学习传统课程之余，挖掘自己的个性特长、拓展自己的爱好，从而获得一片更广阔的发展天地。

鄞州越剧团推出越剧培训公益课堂

关注本报微信公众号“甬动潮”即可报名参加

【本報訊】（記者崔小明 通訊員柳丹）昨天，宁波市鄞州越剧团推出了第六期“爱越吧”越剧公益培训课堂，将招收40名“爱越吧”学员享受免费培训。为期4个月的越剧公益培训课将在鄞州区越剧艺术传习中心钟公庙文化中心举办，特别欢迎45岁以下的年轻人报名参加。据了解，“爱越吧”是鄞州区越剧团打造的一个越剧推广的公益项目，致力于在普通群众中推广越剧，培养年轻戏迷。自2012年推出以

来，已经开展了五期公益课堂，举办了三届少儿越剧大赛和首届“越迷争锋”成人挑战赛及多期“爱越梦想舞台”“爱越吧沙龙”等主题活动。

据了解，本期越剧公益课堂3月19日开课，每周日上午9时至11时，培训期为4个月。培训内容是经典折子戏《十一郎·洞房》选段。任课老师是鄞州越剧团的陆玉珍和毛秋艳。陆玉珍是资深演员，从艺30余年，参与演出30余部越剧，擅长演小生。毛秋艳是鄞州越

剧团的后起之秀，是年轻演员中的佼佼者，担任过多部戏的主角，擅长演花旦。参加报名的越迷要有一定的表演基础，除了演唱，还将培训走台、水袖等。培训结束后，培训班成员将有机会走进社区、农村的舞台，进行会演。培训地点在钟公庙文化中心“爱越吧”基地。电话报名：陆老师，13989309697。

本报及微信公众号“甬动潮”将对本期越剧公益课堂在适当时候进行跟踪报道。



新编戏曲还是要遵循传统的艺术规律

——评越剧《董小宛与冒辟疆》



清 宸

董小宛的故事在民间早已家喻户晓。我记得香港著名影星夏梦曾演过电影《董小宛》，昆曲也有类似题材的创作。搬上越剧舞台却还是第一次。前几天在宁波大剧院看了南通艺术剧院越剧团带来的《董小宛和冒辟疆》一戏，深觉越剧新编戏在创作上还是应该遵循传统的艺术规律，采用适合剧种特点的舞台手段来呈现。

《董小宛和冒辟疆》的故事蓝本脱胎于清末清初文学家冒襄所著的《影梅庵忆语》。《影梅庵忆语》洋洋四千字，回忆了冒襄和董小宛的爱情故事。《董小宛和冒辟疆》剧情讲述了秦淮歌妓董小宛爱慕复社四公子之一的冒辟疆，随之还乡。然而冒家乃如皋名门，难容风尘女子，后来冒母被小宛的真情感动，答应她暂居影梅庵。清兵南下，冒家举家逃难，冒辟疆病染沉

病。小宛不离不弃，悉心照料。然而就在冒辟疆痊愈，冒家也由衰接纳小宛，要为之正名分时，积劳成疾的小宛却香消玉殒，徒留下冒辟疆抱憾终身。

故事非常符合越剧所擅长的才子佳人模式，悲剧结尾也令这段凄美爱情愈显动人。不过该剧为了突出爱情主题，对真实的历史略有改动。比如历史上的冒襄并没有剧中那样多情。小宛本是风月场中的花月尼，冒襄就是个“逛院的”。用弗吉尼亚·伍尔夫的话说，“出来找乐子的男人，碰到了用情太深的女人，犹如钓鱼钓到了白鲸。”所以后来董小宛要追随他时，冒襄坚持不纳。直到钱谦益也看不过去了，冒襄才勉为其难。剧本创作要服务于主题。所以到了越剧中，冒辟疆对小宛有一番“不弄风尘卑贱，不嫌士林闲言，不畏结发嫉恨，不惧家规森严”的表白，如此便将男主人公的爱情品格进行了提升。

《董小宛和冒辟疆》一戏的高潮是后面的《魂牵梦守》和《影梅庵绝唱》。这两场戏，导演采用了虚实结合的手段，以大量忽明忽暗的灯光及聚焦效果强烈的追光，分割出一个虚拟化的空间和一个现实化的场所。病中昏睡的冒辟疆用灵魂苏醒

的方式，进行表演。也即人物在内心情感的驱使下，外化出另一个舞台形象。而董小宛则边照顾她的冒郎，边追忆吟唱着他们两情相悦的种种。由此，观众看到了男女主人公分别在具象空间和意向空间进行沟通。该手法在话剧舞台上也许并不鲜见，但在越剧观众看来，颇为新颖。紧接着是一段影梅庵前大雪飘飞的戏份。弥留之际的董小宛一身大红的新嫁衣等待冒辟疆归来。然而嫁衣垂落，她是一身缟素，红白两色的反差极为强烈，意在渲染悲剧意味。这两场戏很“新”，可惜舞台技术层面的东西用得过多，人物形象在整体质感中“失重”，反而是弱了。

很明显，导演最大限度地调动了舞台手段来烘托男女主人公的爱情绝唱。但越剧观众首先关注的其实并不是这些，而是剧本的流畅度，逻辑性，演员的演唱水平，表达能力，最后才是舞台技巧。《董小宛和冒辟疆》里，饰演冒辟疆的范派小生有一定的舞台经验，尤其唱腔能展示出范瑞娟老师在城隍中的飘逸俊雅的风致。相比之下，饰演董小宛的演员则因年轻，稍显青涩。不得不说，普通演员唱戏，唱情节、唱曲调，名角唱戏，是唱人物、唱个性，而艺术家级别的，则

是唱意境、唱人生。该戏中，笔者印象最深的不是所谓的“肉子戏”部分，反倒是小宛初到冒家，冒母赠银，并要赶她出门的那场戏。董小宛带着抗争情怀的那段唱，字字送听，声声入耳，打动人心，匹配了王派唱腔深情婉转，外柔内刚的艺术魅力。而小宛重情义轻钱财的骨格，也富有一定的现实意义。

从剧院出来，友人说：这戏看上去也算新编中的佳制了，但总觉得少了点什么。我说，是唱段上劲不足。她笑笑：你一语中的。事后我想，现在的剧作家搞新编戏，不管是何种题材，前提就是要遵循传统的艺术规律。这一点和创新发展是并行不悖的。《董小宛和冒辟疆》讲述了一个缠绵悱恻的爱情故事，唱词所完成的就是叙述功能，却没能给观众带来印象深刻、句式或整齐或跌宕的唱段。一个好的戏要保留下来，经典唱段必不可少：比如《红楼梦》有“葬花”“焚稿”，《梁祝》有“十八相送”“回十八”。所幸越剧是舞台艺术，不似影视作品，拍下就是永恒。舞台艺术可以在演出中常改常新。所以还是希望新编戏能在基本唱段上多下打磨，唱腔立住了，人物鲜明了，戏也就好听了看了！

“励氏拾古——清慎堂藏镜展”象山亮相

【本報訊】（記者南華 通訊員陳海燕 熊貴奇）昨日，象山县博物馆举行“励氏拾古——清慎堂藏镜展”，江西省博物馆名誉馆长彭适凡、浙江省收藏协会会长林华东等参观了展览。展览将持续至5月5日。

此次展览展示象山籍收藏家励卫珍藏的，从春秋至清代的铜镜96组126面。这些铜镜工艺、用途种类齐全，文化内涵丰富，有战国的方形镜，西汉的草叶纹镜，唐代的葵花镜以及宋代的心形镜等。

1970年出生于象山县新桥镇东溪村的励卫，曾就读于中国社科院上海金城文物学院，现为中国青铜专业委员会理事。昨日他告诉记者，众展品中，战国镜轻灵奇巧，



图为展览现场。（文博）

汉镜精致规整，三国镜沿袭汉风，唐镜富丽堂皇，宋镜纤秀简洁，明镜回光返照，皆各具特色，别有风味，见证着中国古代政治、经济、文化的盛衰及变迁，故极具艺术价值和历史价值。

●城市文化交流平台“周六悦读沙龙”第48期将于3月18日下午2点在鄞州书城举行。届时，集主持、编导、制片人于一身的亚妮将与读者分享她和“没眼人”的故事。读者可以到鄞州书城、悦读时光书吧及百丈书店领取免费入场券。亚妮，曾是浙江卫视的当家花旦，获得中国广

播电视“金话筒”奖和全国“十佳”主持人等诸多荣誉。2000年，浙江卫视首次用亚妮个人名字命名《亚妮专访》，栏目传递了浓厚的人文关怀。2016年，从屏幕上消失10年之久的亚妮带着一本讲述山西左权盲艺人生活的书籍《没眼人》重回大众视野。（许静杰）



3月12日，在澳大利亚墨尔本，一名男子参加“鸟人”大赛。当天，墨尔本举行了一年一度的“鸟人”大赛。选手们使用无动力飞行器参加滑翔比赛。（新华社发）