

# 市民健身月月赛昨日比赛放风筝 飞走的是烦恼 收获的是健康

□记者 顾嘉懿

本报讯 由市体育局、市体育总会主办的2014“动起来”市民健身月月赛，本月为市民准备的节目是风筝放飞比赛。昨日午后，150多位自发报名参赛的风筝爱好者齐聚江北维科上院以北的江边大草坪，比赛放风筝。最终，市民刘海德、张云龙获并列第一名，封来云获第三名。

昨天的比赛不分年龄、性别，男女老少均可同场比赛。来自镇海的周俊文今年76岁，不仅自己报名，还给老伴、女儿、女婿都报上了名。女儿周江告诉记者，她爸爸是个铁杆风筝迷，白天、晚上都喜欢放，还把兴趣传给了全家人。为了这次比赛，老夫妻俩前天还特地来查看场地。周俊文为自己选的比赛风筝是一个大大的“嫦娥”，看得出有缝补过的痕迹，但周俊文依然对它有所偏爱，因为“五年前，就是拿它参加东钱湖的风筝比赛，飞得又高又好，还得了‘风筝高手’的称号”，所以虽然这个风筝在上次比赛中有所损坏，周俊文依然拿它上场，“自己缝过的比买来的还牢靠呢！”

昨天，拿自己做的风筝出来比赛的人还有很多，71岁的虞根芳的风筝在天上就很扎眼，是一个自制的“卫星风筝”，“这还是当年‘长江一号’上天的时候我做的，转眼很多年了”。虞根芳做风筝的能耐很强，除了自创的卫星风筝，家里还有老鹰风筝、蜻蜓风筝、蜈蚣风筝……“我喜欢自己做，自己做好放上去的感觉跟买来的风筝不一样”，虞根芳对这一点非常确定。他喜欢放风筝已经有十多年了，最早是刚退休的时候带孙子放风筝玩，没想到自己放上瘾了，还把小时候做风筝的本领找了回来。“放风筝的时候心情特别好，烦恼都没有了，过日子的心态也不一样。”虞根芳表示，放风筝还给他带来了许多好处，“颈椎病不会生，还不驼背。”

62岁的刘海德在昨天比赛中拿了第一，事实上他还是风筝队伍中的“小年轻”，“人行”才刚两年。比赛规则是测角，即风筝放起来之后与地面的高度角，刘海德的成绩是80度，风筝几乎快与地面垂直。取得好成绩跟刘海德平时放起风筝来“没日没夜”有关，家住江东的他平时白天在琴桥边放风筝，晚上在大剧院一带放夜风筝，365天只要天气适合，日日如此。“我以前喜欢打麻将的，退休之后认识了一个喜欢放风筝的朋友”，把他的兴趣转移了。刘海德为了风筝可谓一掷千金，600多元的盘线器，400多元的线，加上买各式各样风筝，两年花了两三万元。不过“家里人很支持”，因为“对身体好，不妨锻炼锻炼”。



风筝比赛现场 记者 胡龙召 摄

## 特别提醒

春天是最适合放风筝的季节，不过本报也要请读者注意放风筝时的安全问题。同一片场地上，放风筝的人一多，线极容易缠在一起。宁波市风筝协会秘书长李一新建议市民，在放飞风筝时，要多留意周边环境和来往路人的情况。“放风筝要选择空旷的场地，避开建筑物和树木，设置高压线的地方和公路、铁路两侧及人多的地方绝对不能放风筝。当有行人靠近时要收线，如果没来得及收线，要迅速放线，让风筝线成松弛状，同时，最好能大声告诉即将经过的路人小心风筝线”，且风筝不宜放太高，遇到风力较大时要及时收线，最好选择颜色醒目的风筝线，或是在风筝线上系上标志物，提醒旁人多加注意。

# 舞剧《千手观音》惊艳甬城

□记者 金晓 通讯员 毕晓杰

本报讯 2005年央视春晚上，由著名编导张继钢创作、邰丽华领衔中国残疾人艺术团表演的舞剧《千手观音》惊艳亮相，那令人震撼的绝美舞姿给观众留下了深刻的印象。此后，张继钢历时7年，携手太原舞蹈团打造了同名大型原创音画舞剧《千手观音》。昨晚，这部舞剧在宁波文化广场大剧院上演，带领观众进行了一次触动心灵之旅。而太原舞蹈团团长韩林在演出前接受了记者的采访。

舞蹈版的成功无疑给舞剧版带来了很大的压力，“压力最大的是编导张继钢，他不愿意重复自己，可以说他一直在追求‘舞不惊人死不休’，所以才‘七年磨一剑’推出了舞剧《千手观音》。”韩林说。

与舞蹈版不同，舞剧《千手观音》不仅阵容、服装、舞美有了大幅度提升，而且加入了丰富的情节，讲述了一个关于“人间大爱”的具有寓言色彩的故事。“舞蹈《千手观音》展示的是观音的今生，舞剧《千手观音》则是追溯了观音的前世。”韩林说，“舞剧想告诉观众的是观音的前世也是一个凡人，她是从点点滴滴的‘善’做起，最后才化为佛。”

不同于传统舞剧以场幕划分结构，《千手观音》采用了一种全新的阐述方式，用12首澄净的颂歌将全剧划分成12个意境深邃的段落，梵音弦乐、晨钟暮鼓之中，12段惊绝的舞蹈配合巨大的LED屏幕逐一为观众铺展开12幅臻美的画卷，彼此独立又层层推进。

演出中最感染观众的是演员们深情的演绎和精湛的舞技，就像韩林说的“这些演员的手都是‘温热’的”，这种温热则来自于真挚的感情投入。最震撼人心的是三公主在感化童子后两人演绎的一段双人舞——饰演童子的程帅单膝跪地，饰演三公主的薄玉洁轻盈地单脚立于前者的膝盖之上，然后程帅不用双手，完全依靠自己弯曲的身体慢

慢站立起来，将薄玉洁托举起来，这高难度的动作让全场响起雷鸣般的掌声。

完成这一动作的两位主角都是90后，他们告诉记者，当初练这个动作时试了整整一个星期都没有成功，练了一个月后才达到了编导的要求。“一直到现在，每次演出前这个动作我们都要特别排练。”



《千手观音》精彩瞬间 记者 胡龙召 摄

# 《阿凡达》续集剧本 6周内完成

北京时间昨天早晨，著名导演詹姆斯·卡梅隆在接受外媒采访时表示，他正在忙于完成《阿凡达》三部曲续集的剧本，并将在6周内完工。

采访中，卡梅隆透露，现在三部电影都处在剧本创作阶段，并预计能在6周内完成创作。不过，卡梅隆对于续集的详细剧情仍然守口如瓶，尚未透露半分。

目前《阿凡达》已经确定将至少拍摄三部曲续集，其中《阿凡达2》将于2016年12月上映，而后两部将分别于2017年和2018年12月上映。

2010年上映的《阿凡达》在全球收获了超过27亿美元的票房，超越了《泰坦尼克号》此前保持了13年的逾18亿美元的纪录，至今仍是全球最卖座电影。 据《法制晚报》

# 宁波首次山地马拉松赛 下月在北山游步道举行

□记者 戴斌 通讯员 吴红波

本报讯 5月31日，一项全新的赛事即将登陆甬城——“为爱奔跑”2014宁波（江北）山地马拉松赛将在江北区北山游步道举行。

山地马拉松是一项挑战选手体能极限的户外运动，近年来在世界各地逐渐盛行。下月在江北举办的赛事将是我市首次举办山地马拉松赛事。比赛将设置迷你马拉松、半程马拉松、全程马拉松三项活动内容，以满足不同水平层次的选手。参赛选手总体规模设定为3000人，其中全程组500人，半程组1000人，迷你组1500人。全程组路线42.195公里，半程组路线23公里，迷你组路线8.5公里。

参赛者可以个人或集体报名，不过本次赛事只能通过活动官网报名。不同项目对参赛者年龄也有不同要求：全程组年龄限18—65周岁；半程组年龄要求为16—65周岁；迷你组年龄限13—65周岁。需要特别指出的是，心脏病、血糖过高或过低、高血压和脑血管疾病等不适合参与该类运动的人士请勿报名。

赛事报名期间，组委会还将安排面向本地参赛者的训练营，从4月19日至5月17日，每周六下午安排一个半小时，由高水平教练在市体育中心训练场指导参赛者进行长跑训练。



赛事组委会在本次山地马拉松赛的场地北山游步道安排的群众体验活动。记者 胡龙召 摄

# 市象棋少年队选拔结束

□记者 戴斌

本报讯 经过两天角逐，宁波市少年象棋队选拔赛昨天在宁波棋院落幕。本次赛事获得前八名的依次是屠煜栋、张雨辰、邱辰予、胡晟潇、赵嘉炜、杨迪、童涛、胡家艺（女）。

这些选手将和我市象棋界另外两名“尖子少年”童宣程、马海钟一起构成宁波市少年象棋队的“大名单”，备战本月27日开幕的市第六届象棋甲级联赛，届时他们将和各县（市）区的成年高手队伍同场竞技。