

“活动活动，就是活着要多动啊” 全民健身日 市民动起来



◀“晚报杯”小学组足球赛现场。 ▲中山广场上近700人表演功夫扇。 记者 胡龙召 摄

□记者 戴斌 实习生 宋赞

昨天是第六个全国“全民健身日”，甬城市民健身场景也格外热闹，上千人参与的健步走、近700人展示交流健身气功，学生球队绿茵场上挥汗……愿意参加体育锻炼和健身活动的群众是越来越多了，日常化、长效化的健身活动正在成为大家的生活习惯。

东钱湖畔千人健步走 原定报名880人，结果来了1300多人

昨日傍晚，作为我市“全民健身日”主题活动，东钱湖健步大会从启新高尔夫球场出发，经韩岭、马山、沙山、小普陀、湖心堤，直到陶公村的小普陀景区停车场，全程8公里。原来报名人数是880人，但是队伍浩浩荡荡足有上千人。

“很多报名者把家属也带上了，我们大致统计了一下不少于1300人。”市体育局工作人员告诉记者。在活动现场，记者遇到一名小姑娘骑在爸爸的肩头看舞台上的健身表演。她是不到5周岁的叶佳嘉，和爸爸一起当妈妈的后援团。“孩子的妈妈参加了单位的方队，我们两个就把车子停在陶公村那边，到时候也跟着队伍一起走到终点，再一起开车回去。”叶佳嘉的爸爸告诉记者。

行走队伍中，一名姓苏的老人表示“走8公里不在话下”，“我经常早上5点多就去爬山，体力应该没有问题。年轻人走快点，我走慢点也肯定能到终点。”苏大伯说这样的活动很吸引人，“没有哪个人不想提高自己的生活质量，所以要多锻炼身体。活动活动，意思是‘活着就要动’啊……”

近700人展示健身气功 领操员说“这两年我不发烧了”

昨天早上7:00，2014年全国百城健身气功交流展示系列活动宁波海曙大会暨太极拳展示活动在中山广场举行。将近700人上阵，参加健身气功八段锦、五禽戏、易筋经等功法及太极拳、功夫扇等集体表演。站在前排领操的徐燕娜很谦虚：“其实比我好的选手有很多，让我站在前面做，可能是因为我年纪轻一点吧……不过年轻人也真的应该多锻炼，我以前每年夏天很容易中暑发烧，现在坚持健身气功锻炼4年多了，最近两三年就没再中暑过。”

徐燕娜来自白云街道，她说当年加入健身队伍有些偶然。“我记得很清楚，第一次接触健身气功是夏天的傍晚，我晚饭后出去散步，看到联丰附近有人做操，就跟着做了。”那时候徐燕娜不知道这是健身气功，她做了一套动作后“小腿热起来”，有点神清气爽的感觉。于是第二天她又去了，由此渐渐养成习惯。“后来认识了韩开兰老师，一套一套学下来，越来越有兴趣。”

来自月湖街道的冯先生说，如今“到处都能看到锻炼的人”。他和朋友们经常在月湖公园锻炼，每天至少一小时，“我练习健身气功时间不长，但是打了十几年太极拳。现在条件好了，即使下雨天也可以去街道的室内场地锻炼。”

据海曙区体育局相关负责人介绍，该区“10分钟健身圈”已经日趋完善，市民在自己家门口就可以参加健身活动。其中重要一项就是中小学体育资源免费对市民开放，做到了100%的开放率，居民只要凭《社区居民活动卡》，就能进入学校参加体育锻炼。

笼式足球场学生当主力 “妈妈我正比赛呢，不和你说了”

昨天，“晚报杯”足球赛迎来了小学组的比赛，本次赛事也被列为了全民健身日系列活动之一。场上激战正酣的时候，陆皆铭小朋友的手机响了，他拿起手机就喊：“妈妈，我这里已经开始比赛了，先不和你说了！”随即扔下手机冲回球场，引来场外观众一片笑声。

与其他组别不同的是，这次“宁波晚报杯”小学组的足球赛采取“二对二”的比赛模式，比赛场地搬到了临时搭建的气场里面，这是专门为孩子准备的。“随报随踢”也成了最大特色，裁判根据现场报名的情况随机安排对手。天上飘着小雨，却丝毫没有影响孩子们的热情，纷纷踊跃报名。

经过几轮激烈的角逐，来自恒大足球学校的王垚、王建波两兄弟夺冠。用“可怜天下父母心”来形容王垚、王建波两兄弟的父母一点都不为过。为了培养两兄弟，喜欢足球的爸爸特地带孩子去上海报名上恒大足球学校，最终幸运地被选中了。如今，这两个孩子在广州恒大足球学校读书已经2年了，只有寒暑假才能回家。

当然，更多家长让孩子踢球的目的是锻炼身体。来自咸祥的龚老师看着场上的儿子一脸喜悦地说：“我是自己开车来的。看孩子蹦蹦跳跳那么高兴，来得太值得了。”

姚有信画作 首次亮相家乡宁波

本报讯(记者 金晓) 为纪念宁波籍画家姚有信诞辰80周年，昨天上午，“姚有信艺术文献展”在宁波美术馆开展。

出生于慈溪的姚有信，自幼爱好绘画，10多岁时就前往上海以创作插图、连环画谋生。1959年，从浙江美术学院国画系毕业后，姚有信历任上海人民美术社创作员、上海中国画院画师。这一时期，他先是以浙派“笔墨加线描”的中国画形式创作连环画，创作了《革命的一家人》、《达吉和她的父亲》等一批代表作；后又汲取上海连环画和西方印象派的长处，独创了以“笔墨加素描加印象派”的中国画形式创作连环画，创作了《伤逝》等代表作。1973年，他进入上海中国画院后，还在中国画方面，自创“笔墨加素描加连环画加印象派”新貌。

1981年，姚有信赴美国留学，开始从事油画创作，创作了大量的世界政要、元首夫人和社会精英的油画肖像，以坚实唯美的造型功力，辅以印象派迷离的光色，使画中人形神兼备，兼具古典美和现代美。其中，1985年，他为美国总统里根夫人南希·里根所作的肖像《爱之吻》，成为第一幅挂进白宫的华人艺术家作品，为华人艺术赢得了广泛的声誉。然而不幸的是，1996年，姚有信在美国纽约遭遇车祸去世，享年61岁。

今年是姚有信诞辰80周年，也是他的作品首次亮相家乡宁波。本次展览共展出30余幅姚有信的原作，以连环画、素描为主，还有一些刊登有他作品的文献等。展览将持续至8月19日。



永均益看世界

益往直前

51

作为记者，我们都对这次意外拍摄到的爆炸，有点“喜出望外”。这听起来似乎有点铁石心肠，我们也知道，爆炸事件意味着会有人流血受伤，会有无辜的生命逝去。但缘于记者对突发事件所特有的敏感，除了悲悯和遗憾之外，我们也感受到记录和传播的责任，每当有这种“意外收获”时，心里会立刻泛起涟漪。

我们第一时间将画面传回国内，在各档新闻节目里做了报道。那次爆炸后，一系列恐怖袭击事件接连发生，仿佛是一场噩梦拉开了序幕。2013年3月19日，在伊拉克全境发生了将近20起汽车爆炸、路边爆炸和自杀式爆炸，死亡人数达270多人。

这是战争爆发十周年纪念日带来的连锁反应，太多人对伊拉克目前混乱、动荡、不公平的现状不满，于是以极端方式宣泄。然而，在爆炸中死去的，却大多是同样无辜弱势的伊拉克民众，这样剥夺他人

生命残害无辜的行为，无论有着多么冠冕堂皇的理由，都是极度残忍和暴戾的。

那天，当拍摄结束后，我们来到饭店南侧的直播点，跟台里做连线。那是个四层小楼，楼顶上架了几个直播机位。楼下院子旁就是一条小胡同。我们正在直播时，听到下面有吹吹打打的声音，像是有人在迎亲。

我扭头看了看，果然是接新媳妇进门，就问身边的伊拉克雇员：“都爆炸了，还结婚啊？”

伊拉克雇员不以为然地笑着说：“我们天天都在爆炸声中，难道我们还不结婚了，不生孩子了，不过日子了？”

这就是伊拉克人的生存哲学。对他们来说，恐怖袭击早已习以为常，甚至变成了日常生活的一部分。他们每天早上出门上班前，跟老婆孩子道别时，心里都清楚，也许今天就回不来了。每一个伊拉克人，都随时随地身处险境，任何地方都有可能丧生。面对爆炸和恐怖袭击的伊拉克人，无处可逃，听天由命，只能以坚韧的心灵去适应和承受。

我曾问过翻译阿里：“你们伊拉克人现在最关心的是什么？”我以为他会说，是安全。但是他的答案却是，工作。常年动荡的伊拉克，失业率出奇的高，很多

人找不到工作，所以他们把工作摆在第一位。而工作意味着什么呢？意味着要赚钱、要养家糊口，意味着特别现实而急迫的生存问题。

原来，在巨大的生存压力面前，如影随形的危险，也不过是身后投射下的浓重黑影而已。

阔别十年，再次见到阿布这位老朋友，格外期待与欣喜。我特别想冲上去，再跟他来一个阿拉伯式的紧紧拥抱，既是出于我和他的个人情谊，也是向央视伊拉克战争报道的烽火岁月致敬。我们大概都没有想到，这段友情会因为一些小事，破裂成遗憾的碎片。

这次到达伊拉克前，我们通过电话，阿布带着他儿子早早到了饭店等我。当我第一眼见到阿布时，简直不敢相信自己的眼睛。没想到和我同岁的阿布老得这么快，十年前他只是轻微谢顶，如今头上却已“寸草不生”，脸上也多了许多皱纹。身体明显不如从前健壮，块头还在，却消瘦了不少，更显得皮肤松弛，耷拉在脸上和胳膊上。

阿布老了！我很感慨，而他的大儿子艾哈迈德，十年前是个清瘦少年，如今竟长得比他爸爸还胖，成了一个满脸大胡子的伊拉克男人。

责编 胡晓新 校对 任伟