

小游戏大快乐

市民健身节昨日开场

数以万计市民尽情参与

□记者 戴斌 通讯员 孙国栋/文 胡龙召/摄

昨天上午,宁波市第二届市民健身节在宁波文化广场拉开序幕,数以万计的市民感受了这台“假日休闲运动集市”。在征集主题口号的背景板上,一位祝小姐写了首“藏尾诗”：“运动集市,贴近平民,心畅体健,幸福之身,共庆佳节。”

小游戏也会有大快乐,每一项游戏前都排起长队,每一项表演都是围观者里三层外三层,每一个参与者都不会失意。今年首次推出的“体育凡人”挑战赛后,冠军获得者的儿子大声喊出：“我老爸最棒!”和女儿一起参与瑜伽表演的王娟说：“这是一堂亲子特色课程……”



市民参与定点投篮活动。



市民参与幸运连连活动。

“凡人赛”上趣事多

这是一项崭新的“零门槛”挑战赛,昨天进行的是“快手夹珠”较量,玩法其实再简单不过。葛玉莲今年已经60岁,但是身手依然敏捷,昨天在“快手夹珠”争霸中连过数关闯进半决赛,最终获得第三。昨天和她一起来的还有几名邻居姐妹。“只有我报上名了,她们几个别的地方转了一下,过来报名时人数已经满了。”葛玉莲住在明楼南区,前几天在报纸上看到消息,特意过来参与。“我们都是老顽童。”“我们平时天天跳佳木斯广场舞,身手好着呢!”“明天早点来,还有个‘气量非凡’比赛。”这群老姐妹个个开朗。

江东实验小学新河校区505班的李星怡昨天和妈妈一起先玩了一圈挑战游戏,结果母女俩成绩都不错,一个银奖一个铜奖。然后又双双报名参加“快手夹珠”争霸赛,没想到首轮抽签就是母女对阵,30秒时间,两人都夹了18颗珠子,打成平手。按照规则,母女俩通过“剪刀石头布”分出输赢,女儿获胜出线,最终进入十六强,又获得奖品。“总共三个奖品,两个羽毛球拍,一根登山杖。明天我们要出去爬山,马上就能用上啦。”李星怡很开心。妈妈徐颖也笑意盎然:“以前长假也出去玩,路上到处堵,景区人又多。所以今年长假就在近的地方玩,每天一个项目,更轻松快乐。”

老爸夺冠孩子自豪

张恒是曙光中学初一学生。记者看到他时,小帅哥正冲着赛场大喊:“张德祥,加油!”“拿冠军,奖个苹果手机来!”原来在场上战斗的张德祥,是孩子他爹。记者告诉张恒,冠军奖品是现金和彩票,孩子张口回复“现金更好啦”,让旁边的妈妈也笑了:“儿子你怎么这么财迷?!”

张恒也参加了这个比赛,不过他说“第一轮就挂了”。爸爸张德祥则是越战越勇,一路冲关登上冠军奖台,拿到了1000元现金和600元彩票的奖励。不过他的最好成绩是半决赛,30秒夹了40颗,决赛1分钟只夹了39颗。“决赛紧张一些,手也累了。”张德祥在比赛结束后透露了自己的小诀窍,“筷子不能垂直落下去夹,那样的话接触面积小,不容易夹上来。我是斜插下去,相对来说成功率会高一些。”

张德祥是第三幼儿园科技老师,上午带着孩子来参加模型比赛,下午顺便就挑战“凡人赛”。“倒不是一定想着能拿冠军,主要是想和孩子一起玩玩这些游戏。全民健身么,大家都应该积极来参与。”张德祥说,10月6日自己还会与儿子一起去参加市民纸飞机大赛。“以前纸飞机大赛还在体育中心比赛的时候,我拿过一次公开组留空时间项目冠军的。”

“亲子”成为好主题

这样一场体育游园会,家长和孩子,甚至祖孙三代齐上阵的比比皆是。趣味竞赛项目如此,体育表演舞台边同样如此。邱俊皓是海小六年级学生,下午到场时,舞台上正进行动感单车的表演。看到台下放着让大家体验的动感单车,邱俊皓翻身上阵:“我平时经常在小区里骑车的,有时候去找同学玩,也觉得是骑车方便……”在他眼里,台上那些大哥哥“看上去就挺厉害”。妈妈在一旁用手机给儿子拍好照片,然后一起去竞赛项目排队了。

上午的开幕式表演项目中,“亲子瑜伽”也让观众觉得很新鲜。表演者是“静缘瑜伽”的印度籍男教练AMAR和宁波资深女教练王娟,前者带着儿子参加,后者带了女儿。王娟告诉记者,瑜伽是男女老少都适宜的一项运动,与孩子一起练习,也别有一种趣味。“小孩子学瑜伽以快乐为主,不一定要练多少中规中矩的动作,让他们在瑜伽游戏中学会安静、放松、专注就可以了。”王娟说她和孩子一起参加过很多次亲子瑜伽表演,“绝对增进我们的感情交流,我每次都把这样的活动当做一堂亲子特色课程。”



市民参与时尚飞镖活动。

评论

还有一种体育精神叫“服务”

本届市民健身节,特意在晚上安排了不少体育表演、游戏体验活动。让组织者欣慰的是,昨晚现场观众多达万人,热闹程度不亚于白天。

“宁波要大力发展‘月光经济’,除了餐饮购物、旅游休闲、文化演艺等方面之外,体育健身活动也是主要内容之一。”市体育局相关人士接受记者采访时说,“市民健身节作为一项接地气、平民化的休闲健身体育节,去年推出之后受到大家欢迎。今年我们希望在原来的基础上进一步改进,其中重要的环节就是增加晚上的活动安排,目的是给市民搭建一个免费的‘健身夜市’,也为‘月光经济’做点服务。”

市民健身节的火爆程度,为“全民健身理念深入人心”作了一个很好的注脚。健身这个大家耳熟能详的词汇,早已不再是单纯的体育概念,而成为了全社会关注的民生话题,细化作每个人的一种生活方式。理由很简单:因为体育锻炼关系个人安康、家庭幸福,拥有强健的体魄才是我们享受小康社会幸福生活的最大保障。

对体育职能部门来说,除了职业赛场的“公平公正”和“更快更高更强”,还应该有一种体育精神叫“服务”——倡导全民健身,既需要“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”这样的口号来引导提醒,更需要给市民提供足够的场地、提供科学的指导、提供参与的舞台。如果说每年的全国“全民健身日”是一项重要价值在于健康习惯养成的定时提醒,那么独具甬城特色的市民健身节堪称是一堂老少皆宜的趣味体育课。

生命在于运动,体育给人带来改变,在逐日逐月逐年的变迁中点滴渗透,这是一个润物细无声的过程。今年以来,甬城出现了市民月月赛、快乐体育进社区等一系列活动。市民健身节的现场,我们又看到了参与者享受运动的快乐场面,也看到了家庭成员共同参与的亲切与幸福表情。体育公共服务,就是要面向群众,贴近生活;就是要搭建平台,邀请参与;就是要打造健身“品牌”活动,让体育伴随市民生活。

凡此种种,无疑是“生活品质”与“幸福指数”的生动呈现,也是“体育服务”精神的生动呈现。

记者 戴斌

结束七年爱情长跑 孙红雷巴黎成婚

经过七年的爱情长跑,孙红雷与王骏迪修成正果,在巴黎成婚。昨日,孙红雷的微博上高调宣布了婚讯。

一向在荧屏上敢作敢为,成功塑造出多样经典人物的孙红雷对于感情的事情并不愿意多谈,直率雷厉的作风让他得到更多观众的喜爱。今年频频传出婚礼的孙红雷此次公开宣布婚讯,一是避免媒体多年来的胡乱猜测,二来也是他一贯的真诚做人、真诚做事的态度的体现。多年来,面对媒体一向对于感情不愿多谈,因为孙红雷觉得自己只是一个演员,给观众呈现最好的角色,最好的作品是对于观众最好的回复。

据了解,王骏迪与孙红雷相差14岁,学过影视、模特、钢琴及爵士鼓专业。14岁以第一名成绩考入沈阳音乐学院附中,17岁赴奥地利维也纳音乐学院继续学习声乐专业,在读期间多次跳级,获声乐硕士学位。现供职于北京某剧团,女高音歌手。

本报综合消息

央视CCTV《影响力对话》合作伙伴

隐形无痕一根根“植入式”增发

一根根“植入式”增发,少多少,增多少。可做小平头,前发际,往后背头。女发增密,增发遮白发,物理方法变黑。www.tangfc.com

增发前 增发后 白发时 增发遮白发

唐风采 增发 TANGFC

热线电话 28813806 地址:宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室 (0574) 28813803 (万达广场对面,贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)

地址:杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室(土塘高架朝晖路交汇) 0571-86771142 85090403