



既锻炼修身,又传习传统文化 传统弓爱好者“象山论箭”

□记者 戴斌 文/摄

“男孩子有侠客梦,女孩子也神往女侠风范啊!”张曼是一名“90后女生”,刚刚过去的这个周末,她参加了在象山影视城举行的2016浙江宁波“象山论箭”英雄大会。

这已经是宁波传统弓爱好者们组织的第五届赛事。“第一届只有20多人参加,后来参与人数越来越多,去年有130多人,今年突破了400人。”赛事组织者裘旭锋告诉记者,此次活动不仅有来自台湾、香港的参与者,还有选手来自法国、土耳其、蒙古、日本、韩国等国家,总共30多个代表队。



▲向往“女侠风范”的张曼在赛场上英姿飒爽。

七旬老人照样挽弓射箭

和奥运会射箭赛所用的弓不同,传统弓没有瞄准器,没有箭台,所以要射得准难度更大。这次参加比赛的选手中,最年长的是来自内蒙古呼伦贝尔市鄂温克族自治旗的巴达玛,今年已经75岁高龄。开幕式上,他就和队友一起给大家展示了草原射手的实力——他们能够射中二三十米外只有苹果大小的目标物。

巴达玛说自己小时候是牧民,当过牛倌、羊倌,长大后进入机关工作。“虽然是草原上长大,我真正学习射箭的时候已经50多岁了。”巴达玛说,自己的家乡有射箭协会,所以经常参加活动,也喜欢到各地参加比赛。“我们平时练习的方式和这次比赛的方式不一样,我们通常都是射地面上的目标,不是竖立着的靶子。”再加上风雨等天气原因,巴达玛觉得自己这次没有发挥出最好水平。

巴达玛携带的弯弓也是自己动手做的,木头底子,外面裹的是鱼胶。虽然已是七旬老人,但是巴达玛还能拉开50磅的弓,射程达到70多米。“草原来的人,就是应该会骑马射箭。”老人笑称。

年轻姑娘觉得“特别赞”

张曼是名20多岁的姑娘,她只能开28磅的弓。“我练的时间还不长,一开始根本拉不开弓的,现在已经进步了。”张曼说,自己家住六楼,以往拎一大桶食用油上楼都觉得累,“现在拎两桶上楼都挺轻松”。她说认识弓箭是在影视剧和漫画里,一直觉得射箭动作“特别赞”,去年偶然发现了宁波求真弓道馆,立即进去拜师学艺。

张曼从事财务工作,现在射箭成为她练身体、修心性的好办法:“射箭的姿势对脊椎特别好,练射箭会让人挺拔些,平衡感、意志力也都有提高。还有,射箭是静中有动,能让我们更沉稳,更专注,我觉得这对自己的工作状态是有帮助的。”

参加传统弓比赛的选手,每个人的着装都是“穿越”回古代的,以至于象山影视城里很多游客以为这些人是在拍片。而这正是吸引张曼的又一个原因,她说在学校的时候玩COSPLAY,通过服装、饰品、道具以及化妆来扮演动漫作品、游戏中的角色,但是工作以后就很难有这样的机会了。“平时一个人不会去穿的,比赛的时候大家一起才有气势有氛围,感觉很好玩。”

香港朋友向往“人箭合一”

梁嘉辉是在甬工作的香港人,现在也是射箭圈子里的发烧友。“我在宁波工作了8年,两年前学习了射箭。参加比赛之类的活动,是一个很好的交朋友平台。”梁嘉辉说。

射箭曾是古时候的“君子六艺”之一,在竞技层面上是追求精准,精神内核却是一种自我控制,对于力量的控制,对于注意力的控制。“真的是一种很好的体验,射箭的时候心一定要静下来,然后什么烦恼啊,工作压力啊,都感觉不在身上了。身体和心理都必须修养得好,才可以把箭射得好。我现在做不到‘人箭合一’的境界,但是会努力往这个方向发展。”梁嘉辉告诉记者,现在香港也有人专门研究传统弓箭,推动这个国粹项目发扬光大。

来自山东的资深“箭客”郑海亭则说,“学习射箭就是一边学习传统文化,一边提高自己的过程”。正如古籍《礼记·射义》所言:“射者,仁之道也”,“射求正诸己,己正而后发。发而不中,反求诸己”。他说这次赛场氛围也特别值得留念:“古城门”外人人挽弓搭箭,正好演绎男人心中的侠客情怀,女人心中的英雄形象。



韩天宇(中)和亚军得主哈梅林(左)、季军得主刘少林在男子全能颁奖仪式上合影。新华社/路透

短道速滑世锦赛 韩天宇一人夺三金

在13日举行的2016年短道速滑世锦赛上,中国队的领军人物韩天宇在男子超级3000米项目上夺金,凭借这一胜利他把自己的全能积分提升至首位,夺得了世锦赛分量最重的男子个人全能金牌。中国选手上一次荣获这一殊荣还要追溯到2001年的李佳军,在实现了男子1500米41年首冠的突破后,韩天宇又为中国队夺回一项阔别15年之久的桂冠。随后韩天宇又与队友在5000米接力项目上摘金。至此,中国队以4枚金牌结束了本次征程。

韩天宇与队友武大靖闯入了男子超级3000米的决赛。另外6名决赛选手分别是韩国、加拿大和匈牙利队各两名。最终,韩天宇以4分49秒450夺冠。韩国队的朴世勇和加拿大队的哈梅林分列二、三位。武大靖排名第六位。

中国选手上一次赢得世锦赛男子超级3000米比赛是1999年的李佳军,虽然韩天宇获得了本届比赛的胜利,但在温哥华冬奥会后,该项目金牌不再单独计算,不过这次时隔17年的胜利还是带给了他分量最重的男子个人全能金牌。在全能积分榜上,韩天宇凭借1500米、超级3000米两个第一,以68分高居榜首,成为继李佳军后中国第二位短道速滑世锦赛男子全能冠军,加拿大选手哈梅林、匈牙利选手刘少林分获银牌与铜牌,积分为48与41分。

随后进行的男子5000米接力中,韩天宇与队友许宏志、石竟男、武大靖搭档,以7分05秒539率先撞线,赢得冠军。加拿大队和韩国队分列二、三位。

昨天是本届世锦赛最后一个比赛日,进行了男女1000米、男女超级3000米和男女接力总共6个项目争夺。除了两枚金牌外,中国队在其他项目上也有不错表现:在女子1000米决赛中,中国队的曲春雨获得第四名;武大靖获得男子1000米决赛第三名。

至此,中国队在本届世锦赛获得4枚金牌。在12日的较量中,韩天宇和范可新分别在男子1500米和女子500米中摘得金牌,韩天宇还填补了中国队在世锦赛男子1500米项目中无金牌入账的空白。

综合新华社等报道

市桥牌联赛第二站结束

本报讯(记者 戴斌) 经过两天角逐,2016“甬江杯”宁波市桥牌联赛第二站比赛昨天结束。比赛由市桥协和各县(市)区以及行业桥协会会员单位组队参加,共16支队伍,每队6名选手。

获得本站比赛前六名的队伍依次为:镇海队、慈溪队、金融队、鄞州队、江东队和炼化队。根据联赛规程,今年1月至9月进行五站分站赛,最后由分站赛累计积分前八名的队伍参加11月份的总决赛。

体彩开奖公告

大乐透第16028期:13 18 20 23 31 03 06
6+1第16029期:5 4 8 7 7 0 7
20选5第16066期:01 11 16 18 20 08
排列5第16066期:4 5 5 6 1
(如与公证开奖结果不符,以后者为准。)

CBA总决赛悬念陡生! 辽宁队带着1：1去客场,而且是三个客场

昨晚,CBA总决赛第二场对决,辽宁队坐镇主场迎战四川队。经过四节激战,辽宁队以88：96不敌四川队,大比分1：1平。双方的下场对决将在四川队主场进行。

哈里斯运球绕到左侧45度角,尽管韩德君已经高举双臂扑出来补防,但哈里斯还是率先完成了三分出手,皮球划出一道完美的弧线落入了篮筐!这是一个三分球!一个关键的决胜三分球!在这次得分之后,四川队已经取得了6分的领先优势,留给辽宁队的时间只剩下了51秒。在又一次外线投篮打铁而出之后,辽宁队也彻底失去了翻盘的希望。

这一战,哈里斯已经拿下了29分14个篮板。正是他最后时刻关键的三分球,帮助四川队将双方的总比分扳成了1：1。

事实上,在这场比赛开始之前,并没有太多的人看好四川队,因为在很多人看来,四川队过于依赖三外援,他们的板凳深度和辽宁队存在着一定的差距,从各方面配备来讲,辽宁队的整体实力都要更胜一筹。而本场比赛,哈达迪和哈里斯的出色发挥却让四川队在进攻端打出了统治级的表现。

现在,让很多人都感到有些意外的一幕出现了,四川队在客场拿到一场胜利之后,这也意味着辽宁已经丢掉了主场优势。更糟糕的是,根据2-3-2的赛制,辽宁队接下来要面对连续三个客场比赛,这对辽宁队来说将是很大的挑战,一旦四川队在主场赢球,他们就将距离总冠军更近一步,而辽宁队等到下一个主场,则要在三场比赛过后了。如果让四川队在主场拿到赛点,那辽宁队将面临巨大的压力。

本报综合报道