从宁波音乐港起航 艺术让慈孝更美好

第八届中华慈孝节13日将盛大开幕

□记者 吴震宁
通讯员 顾筠

昨天，第八届中华慈孝节暨第三届浙江省合唱节新闻发布会在江北举行，中国青年报、江北区委、江北区人民政府等三家主办单位宣布，两节将于13日正式开幕。

江北的“慈孝文化”是浙江省重要的区域道德品牌之一，作为全国首个慈孝文化之乡及首个“慈孝文化研究基地”，江北从2009年至今已连续成功举办七届中华慈孝节，在海内外引起了强烈的反响。江北区不仅拥有深厚的慈孝渊源，保留了丰富的慈孝遗址，更是当代慈孝文化传承和发扬的热土，慈孝理念在江北大地上薪火相传、遍地开花。

今年的中华慈孝节由中央网信办、国家互联网信息办公室、浙江省文化厅、宁波市人民政府指导，中国青年报、江北区委、江北区人民政府等三家单位主办，形成了国家、省、市、区“四级联动”的格局，增加了活动在全国范围的推广传播力度和影响力。此外，本届慈孝节从今年2月底正式向社会各界征集活动策划方案，到12月份“造梦、创梦、圆梦”2016百部中国梦网络微电影征集活动结束，时间跨度近一年，超过往届慈孝节。

据了解，本届慈孝节的活动内容主要包括：第三届浙江合唱节、“指尖正能量”全国高校移动网络作品传播工程之“微孝行动”微博话题征集活动、“造梦、创梦、圆梦”2016百部中国梦网络微电影征集活动等十项主体活动。

作为“第八届中华慈孝节”主体活动之一，第三届浙江省合唱节将于13日在宁波大剧院开幕，为期三天。来自全省54支队伍将参加比赛，参赛人数规模为历届最高。除了开、闭幕式外，组委会还准备了一部分各组别比赛的门票，免费向热爱合唱的群众发放。

开幕式上，宁波音乐港建设也将正式启动。当前，宁波正在全力打造“音乐之城”，宁波音乐港是宁波“音乐之城”建设的重要内容。8月初，江北区与北大青鸟文化产业集团签署了宁波音乐港国家音乐产业基地合作协议。根据协议，双方将合作打造集音乐、旅游、时尚产业于一体的音乐文化旅游特色城区——宁波音乐港。全国剧场院线总部基地、“中国原创音乐致敬盛典”、宁波音乐公园、中国音乐产业交易中心等音乐品牌项目将陆续落户江北，成为宁波音乐港建设的重要支撑。

借力已有的文化资源，江北区正集中各方力量打造“宁波音乐港”。未来江北将把音乐文化产业发展作为海上丝绸之路发展的主要内容之一，加速融入海上丝绸之路的国家发展战略。未来，“宁波音乐港”不仅将成为一个音乐产业集聚平台、时尚文化生活社区，还将成为海丝之路音乐母港，以音乐为纽带，进行文化传播与交流。

横溪有位“功夫爷爷”

73岁了，身体比年轻人还柔韧

轻松“一字马”。
记者 边城雨 摄

□记者 边城雨
通讯员 胡启敏 郑 拓

在鄞州区横溪镇中窑四弄一个干净整洁的农家小院里，一位精神矍铄的老人轻松地玩了一套“一字马”。更绝的是，他还能做一系列像杂技中的柔术一样的高难度动作，例如把头弯下来，从双腿间钻出去。一招一式都有板有眼，每一个动作都令人捏了一把汗。

这是昨天下午3时记者在采访中看到的一幕。若非亲眼看见很难相信，这位叫范启承的老人已经73岁了。他从60岁开始练功，坚持了13年，成为附近闻名的功夫达人，熟悉他的人都叫他“功夫爷爷”。

范老先生看上去比实际年龄要年轻得多，他说近十年来，他的体重一直没有超过100斤，也没有得过感冒。上个月，他去做检查，结果是各项指标都正常。

范承启以前是宁波一家企业的工人，后来企业倒闭他下岗又到另一家企业做了一名门卫。因为身体不好，就试着锻炼起了身体。刚开始，他觉得效果不好，就想到了练功夫。

当被问起如何学会这些招式时，范启承说：“都是自学的，没人教。”范启承拿出一本武术书籍，叫《武海拾贝》，几乎快被他翻烂了。他说这本书是朋友送给他的，他如获至宝，每天都照着书里的套路练习。

“从最基础的压腿开始练，要练四五年，还不能间断。”

功夫不负有心人，慢慢地，他的功夫终于小有初成，经过十年不间断的练习，终于成了小有名气的“功夫爷爷”。

范老先生告诉记者，他一共自创了十式健身功，除了刚才表演的之外，他有个压箱底的绝技——“双指顶佛坐”，即用两根手指，撑起全身50公斤的重量。

随后，老先生又表演了“大鹰观食”“玉女弯腰”等健身功招式，这些招式对身体柔韧性要求特别高。

据介绍，范老先生每当出现在横溪文化广场等公共场所表演“绝技”时，总有好多人围观。有人问他的功夫是跟谁学的，他说是自学的，好多人表示惊讶或不相信。

目标定小一点，我们先飞跃落基山吧！

2016宁波户外心跳计划暨班夫山地电影节即将开始

10月15日—23日，被誉为“户外奥斯卡”的班夫山地电影节将来到宁波文化广场，用银幕传递极限运动的美好，带甬城市民领略大自然的奇绝壮美，体会生命的无限可能。同时，一场盛大的户外嘉年华——宁波户外心跳计划，也将同步在万人广场举行。

宁波特别单元——“心”路历程

班夫山地电影节宁波特别单元将在宁波文化广场CGV星聚汇影城展映，共分班夫山地电影节、国际海洋电影节、热雪映像节、磐石影展四个版块。

班夫山地电影节是全球纪录片爱好者以及独立纪录片导演年度佳作的聚集地，是世界上最隆重、最具影响力的户外文化活动，被称为“户外电影奥斯卡”。

国际海洋电影节的影片来自世界各地的独立制作人，题材包括各类涉水运动，海洋生态系统的探索，海洋动植物的研究和保护等，深受广大影迷的喜爱。

热雪映像节，是雪友们每年开板时不可错过的活动。今年不用等到冬天，甬城市民便可在家门口看“雪”，体验雪山之巅的凛冽风光。

磐石影展将携多部登山攀岩探险巨制经典席卷甬城，带领大家进入一场探索未知的冒险旅程。

登山攀岩、冲浪滑雪，尽在班夫宁波特别影展，体验极限运动赋予的视觉冲击。

户外嘉年华——“心”跳计划

当银幕上的极限运动还原到现场，你敢尝试吗？由宁波市体育总会与宁波文化广场联合主办的“2016宁波户外心跳计划”活动将在万人广场举行，让市民免费体验户外运动的乐趣。

攀岩是户外极限运动的代表。活动期间在万人广场的攀岩区将有专业人工岩壁供爱好者体验，更有专业教练现场示范。

想挑战自我的平衡感吗？来扁带区体验飞檐走壁的乐趣吧。活动期间更有“中国扁带第一人”张亮现场表演横渡后塘河，精彩不容错过。

由冲浪运动演变而成的长板运动，如今已成为地球上最“酷”的运动了。想做滑行潮人的市民别错过“长板区”的体验。

相信看过小轮车表演的朋友，都会为那360度的旋转而惊叹。惊叹不如体验，来“小轮车区”尝试一把。此外，还可在“空中芭蕾”蹦床区体验纵身跳跃的快感，放飞疲惫的身心，展现最美的姿态。

这是一场速度、力量与艺术兼具的视觉盛宴，这是一次心跳、刺激与尖叫并存的完美体验。2016宁波户外心跳计划暨班夫山地电影节宁波特别单元现已全面开票，关注宁波文化广场官方微信，回复“班夫购票”即可快速购票。更多活动详情，请关注官方微信、微博、网站。

班夫山地电影节宁波特别单元排期表：

	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
14:00-15:30		班夫山地电影展A	工作日下午不放映					班夫山地电影展E	班夫山地电影展F
15:45-17:15		国际海洋电影展A						磐石影展A	磐石影展B
19:00-20:30	开幕仪式		班夫山地电影展B 国际海洋电影展B		班夫山地电影展C 热雪映像节A		班夫山地电影展D 热雪映像节B		
20:45-22:15									

户外心跳计划排期表：

	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
14:00-16:00	户外心跳计划暨攀岩挑战赛（预赛）	嘉宾表演(蹦床、扁带、攀岩)/户外心跳计划暨攀岩挑战赛（决赛）	户外运动项目体验					户外心跳计划暨Street Final极限运动挑战赛	户外运动项目体验
16:00-18:00									
19:00-20:00	开幕仪式（嘉宾表演+大咖分享）		小轮车Bmx表演/长板表演						