

护海守业 永享平安

象山石浦东门渔村 举行谢洋节

“感谢大海，惠赐宝藏；感恩海神，同沐恩光；护海守业，永享平安。”8月12日，象山石浦镇东门渔村渔民聚集在天后宫，举行一年一度的谢洋节祭祀活动。

谢洋节是东门渔村渔民一项传统民俗祭祀活动，是祈愿渔船出海平安归来，渔民感恩大海的方式，至今已有一千多年历史。2008年6月，被列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

据介绍，过去每年农历三月廿三到六月廿三前后，是洋山黄鱼汛。渔民出海捕鱼平安回来时，都要在天后宫举行谢洋仪式，包括上天香、供奉猪羊、敬五果、渔民祭拜等一共十几个步骤，以此来表达对妈祖和海洋的感恩之情。

虽然现今洋山鱼汛早已消失，实行伏季休渔制度，但东门岛的谢洋节活动每年还是如期举行，在传承传统的基础上，增加了保护海洋的理念。



活动现场。

当天8时28分，妈祖祭典仪式启动。15时，各色旌旗开路，船鼓队、渔灯队、龙灯队等各种民间艺术团队摩肩接踵，从天妃宫出发，巡游至东门渔村的大街小巷，感恩大海的恩赐，祈盼来年的丰收。

为了让游客感受石浦对非遗的坚守和传承，此次谢洋节活动特意在亲水平台市集区设置了非遗雅集。游客不仅可以在此体验鱼拓、鱼灯、鱼骨画等非遗项目，还能将食饼筒、核桃蛋、米馒头等石浦美食一网打尽。一场热闹的市集，解锁专属石浦的记忆。

傍晚，180桌谢洋长桌宴开启，近两千人欢聚一堂，气氛热烈，场面壮观。其中有一桌特别的客

人，他们是来自石浦的少数民族代表，身着多彩绚丽的民族服饰，形成了一道靓丽的风景线。

来自白族的代表李崇祯说：“很幸运能作为民族代表参加本次谢洋节活动，让我融入石浦本地生活场景，亲身感受到石浦非遗的魅力，非常震撼。”

石浦是中国海洋渔文化保护区的核心区，在漫长的历史演进中，逐渐形成了中国海洋与文化中石浦非遗传承的独特内容。近年来，石浦依托于此，积极推动文旅融合、渔旅融合，塑造渔乡风味风貌，奋力打造新时代“渔光之城”。

记者 张晓曦 通讯员 史蓓琪

迎亚运·寻找运动达人

夫妻俩 带着百余人练武 学员从10岁到81岁



夫妻俩每天雷打不动晨练。

“第一式，两手托天理三焦；第二式，左右开弓似射雕……”8月12日6点30分，在鄞州区邱隘镇文化广场，一群人身穿练功服，跟着音乐练健身气功，一招一式，行云流水。八段锦、易筋经、马王堆、大舞……一套套功法练下来，很快就汗流浃背。

站在队伍最前方的，是邵国华和邱亚芬夫妻俩，这是他们每天雷打不动的习惯，一练就是14年。

1 夫妻俩都是“武林高手”，带着团队屡屡获奖

虽然邵国华年逾花甲，但他却是一位不折不扣的“武林高手”。他从16岁开始练习武术，先后拜我国著名武术家蔡龙云、吴中农为师，随“甬城武痴”杨吉明，习练长拳、少林拳等传统武术。曾获华东地区大学生武术交流银牌、第八届香港国际武术赛金、银牌及第九届国际传统武术比赛等数十枚奖牌。

2009年，邱隘镇武术协会（现邱隘镇武术工作站）成立，家住镇南社区的邵国华就经常带着居民一起练武，现任会长。那时，他整合全镇分散的晨练点，聚合人力，每天带着百余名会员开始了十几年如一日的晨练。从传统的长拳、螳螂拳到太极拳，这几年还新增健身气功，每天都有慕名而来的爱好者。

2017年，邱隘镇健身气功协会成立，邵国华的妻子邱亚芬担任会长。现在，她是鄞州区健身气功协会会长、宁波市健身气功协会副主席。

其实，邱亚芬进入这行完全是受丈夫的影响。“以前因工作原因，我常年坐班，基本不运动，亚健康就找上门了，只能通过运动来改善。”2003年，邱亚芬开始习武生涯，从长拳入门，练基本功，后来慢慢接触太极拳、健身气功，从此便一发不可收拾。

她除了精通太极拳外，还潜心研究健身气功。“健身气功通过形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合的方式，长期坚持对调解身心大有裨益。特别是八段锦，简单易学，老少皆宜。”

今年以来，他们率队在省市各大比赛屡创佳绩。7月10日，邵国华带领邱隘团队，代表宁波市武术协会参加“商城杯2023年第六届台州人武术节”活动，获得16金10银4铜的佳绩；7月16日，他又带队参加2023年第15届浙江省国际传统武术比赛，获得33金28银10铜牌的成绩，而且获得了团体42式太极剑第一名的好成绩。

2 多的时候上百人跟着练，甚至有从瞻岐赶来的

“以前我们的团队成员以中老年人多，现在老中青都有，队伍越来越年轻化。”邵国华说，近年来，他们先后派教练到鄞州区多所中小学进行传统武术和太极拳的教学工作，现在还有在校学生跟着他们一起练，学员从小学生到耄耋老人，年长的81岁，小的只有10岁。

“我跟着练了7年，感觉整个人状态好了很多，希望有更多人来练气功。”再过3年就退休的周维娜家住高新区，每天5点起床，6点赶到邱隘镇文化广场练一个多小时的气功和太极拳再去上班。“等退休了，我就专注练习武术和气功，把家里人也都叫来一起练。”

在文化广场，每天都有很多这样“远道而来”的学员，有来自五乡、东钱湖、高新区的，甚至连瞻岐

的武术爱好者都来了。有的开车就要1个多小时，有的要换乘两趟公交车赶来，但大家都乐此不疲。

这批学员中，还有很多住在邱隘的新宁波人。起初，他们以为要收费，后来听说是免费教学，大家都来了。来自四川巴中的何爱华练了5年，还带来了几个老乡。她来宁波10多年，因为工作原因身体不好，医生建议平时可以练练太极拳。有一次，她在文化广场看到大家在练太极拳，就加入了其中，一直坚持到现在。队里还有来自很多河南、湖南等地的学员，都是口口相传慕名而来的。

如今，夫妻俩都是国家一级社会体育指导员，省一级裁判员和教练员。夫唱妇随，他们在这一领域开展公益教学，带动更多的人加入。

记者 薛曹盛 通讯员 石海彤 徐逸琪

分类信息 【刊登热线】
56118885
56118880
【办理地址】
海曙区：碁南街62号（都市仁和中心）20楼2011室
鄞州区：宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

法律服务
●离婚、房产、经济纠纷 87295238
搬家搬厂
●千喜搬家搬厂 特优 87778900

声明公告
●茉莉有限公司遗失正本海运提单一份，提单号SGLC23070211 船名SFL HAWAII，航次3275 特此声明该正本提单作废

燃气灶专家爷玛喜
发明锅底不黑烧菜快的节能环保，爷玛喜新能源健康燃气灶，解决了因问题排放的苯和一氧化碳、挥发的甲醛、滋生细菌，引发燃气事故。
联系电话：18957456281
专利号：ZL 2016 1 1033002.6

宁波市灵峰墓园
本墓园是民政部门批准的正规陵园，位于阿育王寺东边环境优美，墓式多样、价位合适，清明不受交通管制（灵峰有出口），地铁一号线宝幢站下有车免费接送。
联系人：张先生 13605741522、姚先生 13165906973