

休闲时代

火出圈儿的“村BA”

本报记者 刘圆圆

几天前，贵州一个名不见经传的小山村火遍全网，它的名字叫台江县台盘村。火爆的缘由正是当地举办了一场被誉为“三年来中国最热闹的篮球赛”。这就是当地一年一度的“六月六”吃新节篮球赛。该赛事的短视频，频频冲上热搜，赛场上热烈的氛围直逼NBA，更被外交部新闻发言人赵立坚盛赞氛围感拉满。

“村BA”火爆全网

没有电子屏幕，没有横幅标语，没有赛事宣传信息，只有两块乡村篮球场，以及十里八乡蜂拥而至的人群，摩肩接踵，把四面看台都填满了……

只见视频中，红绿配色做底的篮球场专业感十足，现场欢呼声此起彼伏不断，被广大网友生动地称之为“村BA”。现场解说员对着麦克风不断切换普通话、贵州方言、苗语解说着，裁判员的判罚手势也极具风采。“吃新节篮球赛每年都会举办，现场氛围一流棒！”从贵阳赶来观赛的汪先

生说，无论哪个队进球，观众们都会鼓掌欢呼。“NBA只能一个人坐在电视机前看，现场看‘村BA’的感觉就不一样了，你会被现场热烈的场面带动，不断地喊着叫着，特别激动。”“太火了！太火了！”提起“六月六”吃新节篮球赛，台盘村村民、组委会成员吴小龙连用了两个感叹词。用他的话说，“那些没来现场看球的人一定肠子都悔青了。”

“‘天亮文化’是篮球赛最大的特色。”吴小龙告诉记者，“六月六”吃新节篮球赛一般从上午开始，持续到天黑再到天亮，观众席位只增不减。“由于今年参赛队伍比较多，我们从‘六月六’的上午10点，一直打到了六月七的凌晨5点多，才决出各组别冠军。”吴小龙说。

吴小龙既是组织者，也是参赛选手。“我今年参加了自由公开组和村组组的比赛。不过，今年我们村的人少了些，所以成绩不是特别理想。”吴小龙说。

目睹“村BA”盛况的网友纷纷评论：“乡村篮球赛，赛出新气象！”“这是属于我们黔东南苗族侗族自治州特有的‘天亮文化’。”更有网友戏称，“在中国最接近NBA的不是CBA，而是‘村BA’。”

两块场地造就的篮球文化

一个乡村篮球赛，何以吸引来十

里八乡的人，甚至还有从外省赶来的参赛队？这是什么样的篮球文化，又有怎样的群众基础呢？

台盘村村书记张寿双介绍，村里目前200多户人，男女老少都能打篮球。“我们村里的篮球场就是比赛时用的那两块，别看设施简单，但利用率真的高。”

“这两块的篮球场是全天免费开放的。”张寿双说，上学的孩子放学打、没事的村民白天打、务农的农民农闲时打、工作的村民下了班打……总之，这两块篮球场承载了全村人最主要的休闲体育活动。“晚上，我们还有灯光照明，谁最后打完球，谁负责关灯。经常有村民会一直打到深夜十二点。”

“我从10来岁就开始在村里打篮球，打了10多年了。听村里的老人讲，台盘‘六月六’自古以来就有，从他小时候就有，‘六月六’篮球赛打了近100年，除了打篮球，还有斗鸡、斗牛等传统项目……”吴小龙说。

听上去，这是一种传承，背后则是普通老百姓对体育运动的热爱，以节日为契机，他们让赛事从无到有，从星星之火到燎原之势。

就这样，两块篮球场造就的乡村篮球赛走出黔东南，走出贵州省，如今还走出了国门。各地工作的篮球爱好者，每逢节日，都会想尽办法赶回家乡参与比赛。乡土体育文化就这样一代又一代地传承下来，参与体育赛事，已然成为老百姓的“传统”。

乡村体育 发自民意的狂欢

在贵州，过节欢聚、体育运动，从来不只是茶余饭后的消遣和爱好，而是一种与生俱来的本能。“三月三”“四月八”“六月六”……贵州各

种各样的民族节日，数不胜数；赛龙舟、独竹漂、板鞋竞速、高脚竞速……这些独特而又好玩的民族体育项目，别具风味。

如果说，在古代，人们靠体育运动强身健体、防身自卫，抵御外来入侵；现如今，人们则赋予它更多愉悦身心和文化交流的功能。

这次台盘村的篮球赛，就是贵州民间体育文化的一次集中展示，一次发自民意的集体狂欢。

“黔东南州素有‘百节之乡’称号，在各种少数民族传统节日活动期间举办全民健身赛事活动已成为黔东南州特有的习俗和文化，其中又以篮球、斗牛尤为普及。”贵州黔东南文旅体育局经济科杨家华说，据不完全统计，黔东南州年均举办体育赛事和活动超过500场，直接参与赛事活动人数达100万人次以上，如台江县台盘村“村BA”现场的热闹场面不胜枚举，广大群众热爱生活、崇尚健身、追求健康的愿望也愈发强烈。

杨家华说，为了不断推进体育社会组织向基层覆盖延伸，黔东南州成立单项体育协会126个、社区体育健身俱乐部202个、青少年体育俱乐部56个、全民健身辅导站点861处。“未来，州体育总局还将不断加大政策和资金支持力度，加强社会体育指导员培训，让乡村体育开出更绚烂的特色之花。”

如果说职业的NBA体现的是体育精神，那业余的“村BA”则能让人们感受到乡村体育的发展活力和独特魅力。村民乐于参与的主动性和创造性，正是当下乡村生活的新气象、村民精神的新风貌。



休闲窗

《北京2022年冬奥会和冬残奥会官方会刊》入藏中国体育博物馆

本报讯（记者 徐金玉）近日，在北京冬奥会成功举办5个多月之后，中国体育博物馆收藏了《北京2022年冬奥会和冬残奥会官方会刊》原始版本，并向会刊捐赠方北京商报社有限公司颁发了收藏证书。

《北京2022年冬奥会和冬残奥会官方会刊》（以下简称“冬奥会刊”）是冬奥会历史上首个官方中文会刊，由北京冬奥组委授权北京日报报业集团创办，是权威发布官方信息、全景式展现冬奥盛会、彰显“双奥之城”风采魅力的报道。也是继2008年北京奥运会之后，汉字再次以报纸为载体，留下属于

世界的奥林匹克典藏。

冬奥会刊在北京冬奥会和冬残奥会期间共出版46期，其中冬奥部分的出版时间为2022年1月21日至2月21日，共32期；冬残奥部分的出版时间为2022年3月1日至3月14日，共14期。冬奥会刊完整记录了冬奥赛事进程、运动员的高光时刻和幕后故事，以及北京作为双奥之城的瞩目瞬间，是冬奥历史的见证物和双奥冰雪记忆的珍贵纪念。

中国体育博物馆收藏的冬奥会刊原始版本仅制作了2022套，具有特殊的收藏价值，丰富了该馆与冬奥相关的馆藏，将北京作为双奥之城的盛况与精彩永久留存。

天津打造精彩“夜生活节”

本报讯（记者 张原）日前，天津意大利风情区格外热闹，“津夜有你·第三届天津夜生活节”在此拉开帷幕。在此节庆中，“夜购津货”“夜品津味”“夜游津城”“夜赏津曲”“夜嗨津城”等丰富多彩的夜间消费场景，吸引广大市民和游客流连忘返。

例如，天津五大道的“意大利文化艺术之夜”可谓精彩纷呈：意风区开展灯光秀、艺术品鉴赏、古文化街夜间特色文化活动等与特色

餐饮、复古市集逐一亮相。与此同时，意风区酷夏露营季正式开营，帐篷与草垛、花车营造出“绿野”环绕之感，“创意街边派对”“浪漫时空恋爱记”“泡沫之夏大作战”等主题周活动接踵而来。若是游玩累了，还可以欣赏天津特色歌舞表演、音乐会、话剧、相声、脱口秀等演出。

主办方介绍，天津本届夜生活节注重商旅文联动，融合开展200余项活动，涵盖购物、餐饮、文化、娱乐、体育健身等多方面。

小调儿 大舞台

金东淑 吕东浩

“月儿明，风儿静，树叶儿遮窗棂。蛐蛐儿，叫铮铮，好比那琴弦儿声……”这首家喻户晓的《摇篮曲》，很多人都会唱，但却未必知道这是大连市非物质文化遗产项目新金民歌小调。

“新金民歌是东北民歌的组成部分，也可以称为‘辽南东北民歌’。”从事教育工作的大连市普兰店区政协委员张云丽介绍，新金民歌带有浓厚的劳动文化色彩，真实表现了当地民间的人文风俗。歌词里无不蕴涵着浓厚的乐观主义，其中既有东北民歌火爆、热烈、明快、高亢的特点，也有质朴、醇厚、诙谐、风趣的风格，特别是受到辽南影调戏的影响，还具有细致、曲折、婉转的韵味，再加上方言俚语的融会，更具表现力和感染力。

“新金民歌是一种原生态的歌曲艺术，与辽南民歌一脉相承，经过民间艺人的代代传唱，深受广大群众喜爱。”作为非物质文化遗产项目新金民歌第六代传承人，马艳介绍，辽南民歌渊源深长，到了清初顺治、康熙、雍正年间，辽南地区人口渐密、经济繁荣、城镇集市多，文化娱乐也随之兴盛起来。在这样的历史条件下，作为简单易学的民间艺术，民歌开始应时兴旺，并逐渐产生了一些风格固定、传唱广泛的曲目，这便是新金民歌的雏形。

“小调大多流行于城镇、集镇当中，产生于群众生活的休息、娱乐、集庆等场合。这也符合辽南城镇、集镇比较密集，人民生活比较悠闲的特

点。”马艳说，辽南地区的许多歌舞、曲艺、戏曲和民族娱乐，也是吸收了辽南民歌的单鼓音乐、皮影音乐等音乐素材而发展起来的。这些音乐慢慢传为歌谣、俚曲，成就了今天的新金民歌。

多年来，马艳不仅在国内舞台上多次演唱新金民歌，还曾代表中国民歌传承人出访过阿曼、泰国等国家。

此外，经典民歌《摇篮曲》曾入选全国中师声乐教材、全国成人歌唱考级歌曲集、全国少儿歌唱考级作品集、中国音乐家协会社会音乐水平考级教材。1987年，联合国教科文组织专家会议将《摇篮曲》列入亚太地区歌曲集，定为亚太地区中小学音乐教材，乡土气息浓郁的新金民歌跻身世界音乐殿堂。

如今，经当地文艺工作者保留下来的传统曲目《梅花开得好》《摇篮曲》《江河水》《啰嗦五更》《猜花》《俺是公社的饲养员》在全国都有传唱，新金民歌仍然是作曲家、歌唱家们汲取艺术营养的源泉。由刘欢和宋祖英两位歌唱家演唱的电视剧《闯关东》的片尾曲《摇篮曲》，就是借鉴新金民歌改编而成的。“新金民歌需要不断创新，我们要创作出更多百姓喜闻乐见、耳熟能详，更加生动活泼的新金民歌曲目。”马艳现在除了创作，还带着新金民歌走进学校，走进课堂，让孩子们们知道什么是新金民歌，会唱自己家乡的民歌，使小调儿焕发出新的生机，拥有更广阔的舞台。

非遗故事

一碗甜酒“醉”益阳

本报记者 徐金玉

眼前是村姑，鼻尖是酒香，一方红黄相间的招旗分外醒目，上面写着：益阳市非物质文化遗产——甜酒。

近日，各地游客在湖南益阳参观时，便被一碗碗甜酒吸引：只见玻璃碗内，甜酒清亮，土鸡蛋和枸杞点缀其中。

“这是今天早上刚煮好的，北方叫醪糟，我们叫甜酒。”益阳市资阳区政协委员、张家塞酒庄甜酒厂负责人郭春生介绍，当地人都会将其作为日常早餐，深受女性喜爱。“甜酒美容养颜，不少坐月子的湖南妈妈爱吃它。”

“这项非遗技艺已传承数百年，我们家已传了5代人。而且当地有个独特的习俗——传媳不传女。我从小就是在妈妈制作甜酒的记忆中长大的。”郭春生笑着说。甜酒之所以数百年经久不衰，一在于好水质，村民采集的是洞庭湖的地下水，由此做出的甜酒，一直保存到第二年的端午节都不会坏；二

在于甜酒的灵魂——酒曲。

“我们先从地里采好中草药，将其洗好、晒干后磨成粉，再和米磨成的粉搅拌均匀，揉成一粒粒圆球，如汤圆一般。再将其放在阴凉处晾干、发酵，做成酒曲。一颗酒曲配5斤米，一桶30斤糯米发酵的甜酒要放6颗。”郭春生说。

“揉酒曲是个力气活儿，蒸糯米也是力气活儿。”旁边的桂玲玲接话头道，她从小到大看着长辈们做甜酒，如今自己也成了甜酒的技艺传承人。“暑期是我们最忙的时候，酒曲要在这个时间全部做完，有时候一天就要做上几个小时，一人可以揉出几千颗。”

“现在，甜酒的市场已推广到北上广地区，有一家上海的餐饮企业购买了5万斤，做成甜酒冲蛋、甜酒煮汤圆等菜品。”郭春生说，“酒坊还专门聘请了70多位残疾人，请他们来做贴标等工作。我们希望甜酒产业可以带动更多当地村民增收致富，也让这项非遗技艺代代传承。”

科学健身

健身路径锻炼要注意些什么

李相如

全民健身路径，是各级政府和全社会为老百姓在室外修建的公共设施和与之相适应的锻炼方法的总称，是解决老百姓健身场地不足、器材设施不足、锻炼选择性不足的重要举措。如今，全民健身路径已然遍及全国各个城市社区、乡镇村点，成为老百姓最便捷、最喜爱、参与人数最广泛的健身渠道之一。据统计，每天在健身路径进行健身的人高达2亿人次以上。

全民健身路径一般建在社区和乡村居住点，方便群众就近健身。其一般包括12-14件以上不同的健身器械，如太空漫步机、腹肌架、腰背按摩器、肋木架、蹬力器等。在公园里，这样布局的器械更多的有100多件，种类丰富，琳琅满目。

那么，利用健身路径进行健身，有哪些要点需要注意呢？

一、如何控制好运动量？首先，要确定每种器械练多少次，练多长时间。年轻人或体质好、经常锻炼的人，可测试一下每个器械的每个动作最多能做多少次，以后练习可以做最多次数的65%以上。而体质弱、年纪大的人，则不宜这样确定，他们可通过练习，先确定自己能胜任的较少次数，譬如先做10次，以后再慢慢增加。

二、如何确定运动负荷？使用健身路径应该有量化的运动负荷，不要太随意，否则锻炼效果不理想，健身效果也就不理想。从没锻炼过的人特别是老年群体，开始定运动负荷时要低一些，大约适应6到8周或更多，再慢慢提高；然后再适应，再提高。运动负荷是否合适，应当用运动后的心率或身体感觉来评定。年轻人和坚持锻炼的练习者运动后，心率应为最大心率的80%到85%为宜。年龄较大和身体较弱的练习者运动后，心率应为最大心率的60%到65%为宜。

三、为什么要认真学习健身器械锻炼安全提示？

锻炼前要认真学习告示牌。了解健身器械健身功能的提示，指导正确使用社区健身器械，不仅懂得该怎样练，而且知道练什么，从而使练习的目的更加明确。同时要了解告示牌提示的警告及注意事项。

同时应选择正确的器材种类和锻炼方法。没有使用过社区健身器械的人，要认真阅读器械上的标牌说明，对器械的功能、使用方法（技术动作）、运动数量以及注意事项等有所了解。

四、怎样正确使用健身路径的锻炼方法？

使用社区健身器械应根据个人情况，有目的地选择健身器械。比如，运动者是想增强心血管机能、提高肌肉力量、灵活性和协调性，还是要减肥健美、消除疲劳、休闲娱乐以及治疗慢性疾病等？

不同的器械具有不同的功能，如健骑机、椭圆机等适合增强心血管机能；天梯、单杠等有助于增强上肢力量；腰腹训练器、仰卧起坐平台等可以增强腰腹肌力量；蹬踏器可以增强下肢力量；压腿器、肋木等增强柔韧性；平衡木、梅花桩增强平衡协调能力；腰背按摩器放松腰背肌肉等。

一般情况每次锻炼可以选3到5种或更多器械，但也不要太多。每次锻炼最好都要选增强心血管机能的练习器械（健骑机、椭圆机或跑步、快走等），以及增强上肢、腰腹和下肢的器械，另外再选自己想增强部位的器械。在锻炼内容的选择上要体现多样性，每次锻炼要尽量囊括有氧运动器械、力量运动器械和柔韧运动器械，达到全身锻炼的目的。

在锻炼过程中，要坚持循序渐进的原则，技术动作由简到繁，不要急于求成，不要只重视数量而轻视质量。

（作者系南昌工学院特聘教授，首都体育学院教授、博士生导师）

图片新闻



多个国际艺术大展同期开幕 暑期文化休闲精彩纷呈

暑期到来，随着观众观展热情增高，京城各大展馆纷纷推出重量级大展。图为在798艺术中心，迪士尼与UCCA Lab联合举办“好奇无界：米奇艺术展全球巡展北京站”活动。据悉，这是迄今为止规模最大，参展艺术家数量最多的米奇艺术体验。本报记者 贾宁 摄