草长莺飞动起来

——各地开展丰富多样的全民健身活动

欲罢不能马拉松

□ 刘祖刚

不管严寒酷暑还是假期，在江西省遂川县，总有这么一伙长跑爱好者，他们不给自己放个松，喜欢“折腾”自己。近日正厉兵秣马，备战4月举办的泰山马拉松赛。

无意踏上长跑路

准备去参加泰山马拉松赛的共有十余人，他们来自各行各业，有单位公职人员，也有自由职业者，但有一点是相同的，爱好运动、追求健康。他们认为长期进行户外运动能缓解工作压力、放松心情，每个周末只要没有工作，都会拉练10公里到半马(21.0975公里)。

说起遂川兴起马拉松运动，可以说是一次巧合。2012年6月的一天，体育发烧友肖远云与新干一自行车友在网上交流，对方说起他们参加上海国际马拉松赛的趣闻轶事，无意中撩拨起他的运动神经。肖远云觉得，马拉松和自行车有相通的地方，都是以腿为主的运动项目，应该可以尝试。

一次，肖远云无意发现，江西还有跑吧群。了解了全国众多城市举行的马拉松赛后，本着就近的原则，他凑了些好友，决定参加当年的广州马拉松赛。

马拉松毕竟是42.195公里的路程，艰苦程度非一般人能够对付。为此，他们制定了翔实而缜密的集训安排。初始阶段，他们选择遂川中学操场，每天在标准的400米跑道上跑10圈，然后循序渐进，跑20圈，再后来，就把跑道转移到县城主干道，环城一圈大约9公里。集训一段时间后，他们也会测试一下强化训练的效果，一般是每半个月测试一次，先是半程马拉松，最近的一次是测试全程，从105国道2046公桩跑到邻县万安县城，时间一般就在4小时到5小时内。

追逐只为爱上它

跑步在圈内日益红火。据跑友介绍，他们在大街上跑，一开始遭遇到很多不理解的目光，慢慢地大家感觉到，这项运动其实能给自己带来快乐、健康，很多人竖起大拇指，并加入到这个团队中来。但专业比赛是有门槛的，广州全程马拉松赛限定5000人参加，而且通过全国跑吧网站报名，极其严格，报名成绩必须在规定范围之内。经过多次测试、筛选，最终7个人符合报名标准。

说起跑马拉松的初衷，大家异口同声，那就是为了健身。7个人中有6个人以前体型偏胖、超重，自从跑马拉松后，精神状态好多了。公职人员刘仁伟迷上长跑后，体重减了10余斤。

说起参赛目的，大家都说不追求名次，只为体验专业马拉松赛的氛围和魅力。快乐健身才是本意，能够将名次往前提，跑出遂川人民的精气神，是另外一个目的。

他们说，跑步是一种思考，在心中唯有一个信念，那就是坚持。这种坚持无论在工作、生活中都是一种力量，因为只有坚持才能成功。

坚持能登更高峰

说起家人对他们从事长跑的看法，大家异口同声：家人都很支持。因为人到中年，平时活动量比较少，很多人体型偏胖，而且有“三高”的比较多。找准适合自己的体育项目，参加体育锻炼，全家人都支持。跑友饶克顺，老婆听说他要长跑，一百个不答应，说你40多岁的人了，瞎折腾。但看到饶克顺经过一段时间长跑精神不错，她现在每天也骑个自行车陪跑。身边的同事也从看热闹转向加入这个团队。这支长跑队伍像滚雪球一样，已达到20多人。

集体运动，不可避免会产生费用，操作不好难以为继。他们采取简易、透明的AA制，不去拉赞助，就是为了找到那种团结、凝聚的氛围。通过集训，他们也对跑步有了自己的感悟：跑步具有大众化的特点，人数可多可少，老少皆宜；投入少，经济实惠，符合低碳环保的理念，随时随地可以开展。而且他们已经发起成立了遂川跑步吧，加入到省跑吧协会，推广长跑带来的快乐，吸收更多人参与进来，而且积极加强和兄弟县市长跑爱好者的交流、切磋。跑吧的活动开展日益红火，吸引了很多关注的目光。南昌跑吧会长去井冈山出差，特意绕道遂川找到他们，要求安排一个跑步项目。本来他们还要参加乐平举办的一个民间跑步活动，但正好与广州马拉松时间冲突，只好作罢，不过他们期待来年。

欢乐“果谐”跳不停

□ 代 玲

四月的雪域高原天气逐渐变暖，杨柳吐蕊，桃花争艳。当夕阳西下，吃过晚饭后的人们三五成群扶老携幼走出家门感受春的气息。

60岁的旺姆阿姨家住山南市乃东区泽当镇。乘着春风，最近她也爱抱着两周岁的小孙女到山南体育场门前的广场走一走。花团锦簇的广场上，一台台健身器材都有了使用者，有的练腿，有的练腰，还有的练臂力，大家都有条不紊地锻炼着。

旺姆阿姨带着小孙女这里看看，那里看看，嘴里不停地给小孙女嘟囔着。“再过几天，奶奶带你来跳舞。”旺姆说。以前每年五月起，只要傍晚没事，爱跳舞的旺姆都要和伙伴们在广场上跳起山南独特的锅庄舞——“果谐”。

“我从小就喜欢跳舞。跳舞是很好的健身方式。大家一起跳，不仅有很好的氛围，还有专门的体育指导员老师领跳和指导。”旺姆说。

有人说，“藏族人会说话就会唱歌，会走路就会跳舞”。在雪域高原，无论是城市还是村庄，都有自己的舞蹈。其中“山南果谐”是山南人最爱跳的舞蹈，也是山南推动全民健身运动的一个重要载体。

“山南果谐”是藏语音译，“果”意为圆圈，“谐”意为舞。“果谐”流行在山南的广大农村，是农民群众喜爱的一种自娱性的古老民间歌舞。

跳“果谐”时，人们在村寨平坝上聚集，组成男性半圈、女性半圈，均手拉手。一般男性舞者称“谐本”(即舞师)，负责领唱，接着女性舞者把男性所唱歌儿又重唱一遍。过去，在农村长大的人们从小受到熏陶，人人均能跳“果谐”。山南“果谐”的特点是重拍起步，节奏鲜明，顿地为节，从膝盖到脚掌硬直落地，稳当坚实。

由于大家都会跳，且有益于健身，山南将“果谐”作为广场舞之一，于每年五月一日起在全市各全民健身点由体育指导员推广。

不只是山南，为适应西藏民众的运动传统，西藏正在加大民族特色体育项目的挖掘、普及力度，联合文化、科研等部门，对西藏各地古老的传统体育项目进行抢救和整理。在西藏，传授健身技能、组织健身活动的社会体育指导员，截至2017年有3500余人。目前，西藏已打造“当吉仁”赛马会、那曲羌塘恰青赛马艺术节、日喀则白朗斗牛节等一批传统民族体育赛事。

西藏海拔高、氧气含量低，不宜进行剧烈、过量的运动，现代体育项目也起步较晚。但藏族却有着诸如抱石头、射箭骑马等历史悠久的民族体育传统。为了让社会体育指导员的工作更易为群众接受，西藏从传统体育中汲取智慧。同时西藏各级体育部门也针对各地不同的传统运动项目，在培养社会体育指导员时侧重点不同。比如林芝人喜爱的传统运动是工布响箭，西藏自治区体育部门便着力培养了一批传统射箭指导员。在藏北牧区，则着重培养马术社会体育指导员，让他们参与到牧民日常的赛马活动组织中。

广结人缘“打金章”

□ 刘 畅

阳春三月，四川省德阳市中江县龙台镇龙安坝人头攒动、热闹非凡，“2018四川中江·首届龙台武术节暨‘打金章’擂台赛”在此举行。24名习武者大显身手、各施绝技、拳脚生风，一场场惊心动魄的精彩搏击让现场观众大呼过瘾。

“‘打金章’距今已有100多年历史，首届比赛1918年在成都市青羊宫举行，那时无论何人皆可上台比试，最后获胜者将得到象征荣誉的金章，故名‘打金章’。现在‘打金章’已经演变为四川武术界独具一格的民间体育赛事，‘百年老字号’走进了现代人的视野中。”四川省成都市武侯区武术协会主席、四川省打金章文化传播有限公司董事长闫建强说，希望通过举办“打金章”让更多人了解中华传统武术，加入到全民健身的行列中来。

一场精彩绝伦的武术盛宴准时开演。来自泰宏拳道馆、侠者搏击、金武堂搏击、白鲨格斗、巴蜀武道等国内外的散打队员组成12场散打对阵赛，分为女子50公斤和男子63公斤、67公斤、75公斤、78公斤等多个级别的对决赛进行。

如闫建强所愿，龙台镇龙安坝比赛现场共吸引了2万余名观众到场。原因有二：其一，龙台镇向来有尚武的传统，当地群众习武风气浓厚，武术名家不胜枚举，是远近闻名的武术之乡。其二，从“打金章”受欢迎的程度不难看出，群众对传统武术有着一定程度的了解和热爱，全民健身早已不再停留在口号中，而是体现在大众的行动中。

作为活动的组织者，闫建强十分欣慰。

“从2017年开始，我们增加了‘打金章’擂台赛的频率，全年一共举办30多场活动，活动影响力明显增加。今年3月，我们启动了两场‘打金章’擂台赛的巡回比赛，反响十分热烈。”让四川武术百年品牌“打金章”走向市场是闫建强2018年的工作计划之一。

“‘打金章’是我们四川人自己的武术品牌，整个活动报名无户籍限制、适龄者均可参加，赛事分为少年组、青年组、成年组。我们预计耗时7个月在四川21个地市州吸引到超过2万名选手参赛。上百场比赛将影响上千万人，让更多人参与到这项体育健身活动中来。”闫建强说。

每年经由闫建强承接或协办的各类传统体育赛事及活动有近50场，以他的经验来看，包括“打金章”在内，传统体育活动最能吸引大众目光、参与度极高，其设计一定是贴近生活、贴近社区、贴近群众。

“为了充分调动群众的参与热情，让全民健身活动更加规范，成都市武侯区每年会开展2至3次社会体育指导员培训，我也参与其中。这些指导员来自基层社区，或从事社区健身指导，或从事社区卫生服务管理工作。”闫建强说。通过掌握基础健身知识，结合群众兴趣爱好，成都市武侯区13个街道也形成了各具特色的街道文体活动，形成了全区联动、上下互动、月月有活动、长年不断线的良好氛围，有力促进了全民健身的生活化、社会化、常态化发展。

在四川，“打金章”有了“群众缘”。值得期待的是，结下“群众缘”的体育活动绝不仅仅是“打金章”。

域外

初识仰光大金塔

□ 白玉竹

它是这座城市的根基和命脉，如一棵古树一般，扎根于这座城市，又用自己的枝繁叶茂去庇护这座城市

缅甸，一个充满着神秘未知感的宗教国度，至今还没有被列为国人的黄金旅游地。初识仰光大金塔，我以为它是这座城市的地标性建筑。当真正身临其境时才发现，它是这座城市的根基和命脉，如一棵古树一般，扎根于这座城市，又用自己的枝繁叶茂去庇护这座城市。

仰光大金塔又称瑞大光塔，与印度尼西亚的婆罗浮屠塔和柬埔寨的吴哥窟一起被称为东方艺术的瑰宝。始建于约公元前六世纪，日久失修又在地震中屡遭破坏，经多次重建和修复，1775年由贡榜王朝的白象王兴彪辛将塔身修建成了现在的高度。主塔呈钟罩形，底座围长432.8米，周围环绕着64座小塔和4座中塔，如众星拱月般簇拥着高99.4米的大金塔。众塔塔身皆用砖砌成并上下通体贴金，共用黄金七吨多，由缅甸上下各阶层的人捐赠而来。主塔塔顶的金伞上镶有83850颗宝石、4016只金铃，最顶端是一颗76克拉的金刚石，阳光下金碧辉煌的景象，令人炫目。此塔建在仰光市北部茵雅湖畔的圣山上，不管人们站在市内哪一个位置，都能看见金光灿灿的塔顶。

踏入正门口后就需要脱鞋赤脚步行，以示对佛的尊敬。对于裸露出小腿的女性游客，工作人员会热情地为你在腰间围上当地的民族特色服饰——笼基。在购买外国人专用门票后，可以领取一瓶冰镇矿泉水和湿巾，即可同本地人一样正式经安检入内。矿泉水在这个国家是可饮用水的基本配置，而在我结束游览穿鞋时发现，即使人们怀着虔诚的信仰去清扫地面，提供湿巾擦脚仍是那么的人性化和必要。

塔有四个入口，皆有石狮把守。最近一次修缮中，塔的四面安装了有玻璃窗的电梯，并拓宽了东南西北四条走廊式入口通道。拾阶而上，到达由大理石铺成的平台，对于并不习惯赤脚的我们来说，踩在上面既觉得坚硬又有曝晒下的灼热感。大金塔是一个塔群，除了坐落在平台中央、金碧辉煌的主塔外，平台上还散落着数以百计的小塔群。置身塔群之中，在塔前沿顺时针绕行，会感到自己在物理上和心理上的渺小。仰望阳光下每一座精雕细琢又风格迥异的佛塔、面带微笑睥睨众生之佛，仿佛可以看到祥云和佛光，也可以看到虔诚的教徒们不遗余力修建佛塔的身影。在这里，仿佛没有时间的流转，凡尘俗世都可以被淡忘。

无论工作日还是周末，这里都聚集着众多信徒。来大金塔参拜，是当地人重要的生活方式之一。僧侣们穿梭往来，很多善男信女会走上前，将手中所持的鲜花钱物交于他们手上。供奉佛像的佛殿里、小塔壁龛前，众多信徒席地而坐，或心中默祷或口中诵读经文。大理石平台上，更多信徒向着主塔的方向随地而跪，不在乎跪拜的位置是否优越，或者供奉之物贵重与否，鲜花也好金钱也罢，甚至也没有烦琐的仪式，只是匍匐地上，以额叩拜。他们每一个人都属于这里。在这里，他们只是他们自己，却也不再是他们自己。

每个地方的人们都在用自己的智慧建造着无与伦比的建筑，希望能同自己的神灵相通，汲取真正的智慧，获得心灵的启迪。

缅甸仰光大金塔。

白玉竹摄

社址：北京市西城区白纸坊东街2号 读者服务：13911270606(同微信号) 查号台：58392088 邮编：100054 传真：58392840 零售每份：1.00元 广告许可证：京西工商广登字20170090号 广告部：58392178 出版管理部：58393115 昨日(北京)开印时间：3:15 印完时间：4:30 本报印刷厂印刷