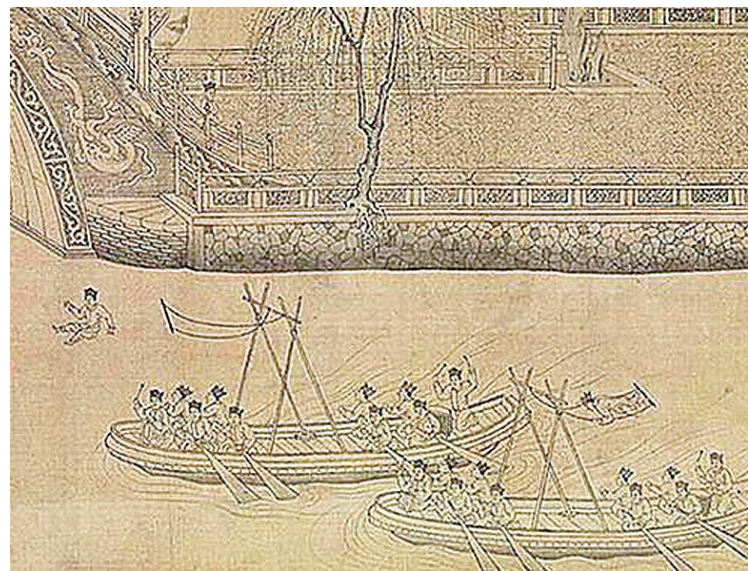


## 畅“游”泳史:古代游泳那些事儿

我国是世界上最早开展游泳运动的国家之一,公元前6世纪左右,《诗经》《国风·邶风·谷风》篇就有“就其深矣,方之舟之;就其浅矣,泳之游之”的记载。

不过,游泳并不完全像今天一样,为了强身健体、为了为国争光,而是根据不同的现实需要,被广泛地运用在军事、生产生活以及娱乐等社会生活的各个方面。



▲元代王振鹏所绘《龙池竞渡图》中的“水秋千”(资料图)

### 军事 “奇技者,越深水渡江河者也。”

《六韬·奇兵篇》中记载:“奇技者,越深水渡江河者也。”越国当时已有“习流君子之军,宋置楼船军,以习水善泳之人充之。”是为军队习游泳之证。

春秋时,齐国军队准备北伐孤竹、离枝(今河北卢龙南)两个小国,又怕精通水性的越国水军乘虚而入。于是齐国丞相管仲特意修了一个又大又深的水池以训练士兵的游泳技术,并下令称能游者赏千金,结果“未能用金千,齐民之游水,不避吴越。”

### 生产 “置兵八千人,专以探珠为事。”

游泳不仅能在军事活动中大展拳脚,在生产活动中也十分重要。春秋战国时期,我国就开始有人入水以采珍珠。

《庄子·杂篇·列御寇》就记载了一个“探骊得珠”的故事——庄子曰:“河上有家贫恃纬萧而食者,其子没于渊,得千金之珠。其父谓其子曰:‘取石来砺之!夫千金之珠,必在九重之渊而骊龙颌下,子能探珠者,必遭其睡也。使骊龙而寤,子尚奚微之有哉!’”

采珠不仅是民间行为,官中亦派“采

### 娱乐 “出没于鲸波万仞,腾身百变。”

除了用于军事和生产活动之外,游泳也是群众喜爱的娱乐休闲项目。

弄潮是一种特殊的游泳活动,大约起自唐代,诗人李益在《江南曲》就有提到:“早知潮有讯,嫁与弄潮儿。”到了宋代,弄潮又有极大发展,成为民间颇受欢迎的娱乐表演。

宋朝时还发展出了“水秋千”这种观赏性的水上运动项目。在孟元老的《东京梦华录》(卷七)《驾幸临水殿观争标锡宴》一章中,讲述了宋徽宗是如何组织水秋千表演的。在每年3月20日左右,宋徽宗赵佶会带着自己的家人和大臣,前往金明池内的临水殿观龙船争标。

秦汉以后,在一些史书中有关修建训练基地,建设和教习水军设立官衙的记述就更多了。《汉书》记载:“武帝元狩三年,辛酉帝欲伐昆吾,因教习水战作昆明池……”并设有“伏波将军”,伏波意为降伏波涛。《东观汉记》中:“光武以马援为伏波将军”,书中还记有:“贾宗字武孺为水校尉。”水校尉是长于水战用船之事务者,可见水战已成为当时较为普遍的作战手段。

珠太监”和官吏监督渔民开采珍珠,选择精品运回官室。公元265至420年间,有了专门从事采珠的行业。在《晋书·卷五十七·陶璜传》中就有记载,“合浦郡土地确,无有田农,百姓唯以采珠为业。”

到了公元907至960年间,统治阶级设有专门的官吏来统治管理采珠工作。五代十国时南汉后主刘鋹:“置兵八千人,专以探珠为事。”“凡采珠,必系石于足,腰絙而没焉,深或至五百尺,溺死者甚众。银所居栋宇,皆饰以玳瑁珠翠,穷极侈靡。”

这种水秋千类似现在的跳水,但不是用跳板或跳台,而是用秋千板。水秋千架在船头上,表演的人借着秋千的摆动,摆到几乎与顶架的横木相平时,突然从秋千上腾空而起,在空中完成翻筋斗等各种动作,最后跳入水中。

值得一提的是,文天祥也是一位游泳高手。他的高妙之处在于,在江河之上谈笑风生、对弈夺将。每到夏天,他都约上另一位象棋好手周子善一边游泳,一边下棋,“于水面以意以枰,行奔决胜负,愈久愈乐,忘日早暮。”

(据《人民网》)

## 许松林:大陆第一位赴台探亲者

40年前,全国人大常委会发表了《告台湾同胞书》,揭开了两岸关系发展新的历史篇章。1988年,当时已经58岁,生活在虹口区的上海铜厂退休职工许松林成为了大陆持台湾“入出境管理局”发放的第一号“入台旅行证”赴台湾探亲者。

许松林在家排行老大。许松林父母育有五位孩子。上世纪四十年代,在上海从商的许家举家搬迁去了台湾。因为许松林的父母到了台湾后,一直想着上海的老宅,于是,在1948年派许松林回上海老宅看看,同时也处理些家事。谁也没想到,此行,让许松林和在台湾的亲人隔绝40年。

1949年后,由于各种因素,两岸同胞互不来往,许松林也没办法和家人团聚,便在上海工作并娶妻生子。许松林和在台湾的家人便通过香港的亲戚中转陆陆续续进行着联系。

1987年,许松林的母亲在台湾去世,许松林想去台湾奔丧,但由于台湾当局不让大陆居民赴台,因而,未能成行。

1988年7月份,许松林在美国的弟弟在通话中,告诉许松林,其父亲已经病危,希望双方能在香港见面。许松林立即向上海市出入境管理局提出申请,想通过香港中转,去台湾见上父亲最后一面。上海市出入境管理局经审核后,当即予以了批准。然由于台湾当局不允许许松林入台,许松林探望父亲最后一面的希望落空了。

当年9月,许松林的父亲在台湾基隆因病去世,他与在台湾的亲属多方奔走,以期获准赴台奔丧,但依然因台湾当局的原因未能如愿。但就在此后不久,1988年10月,台湾方面传来了消息,经过两岸人民和民间组织的不懈努力,台湾当局迫于民众呼声,通过了台湾居民赴大陆探亲的方案,同年11月2日台湾红十字会正式受理探亲登记。同意允许部分在大陆的人回台湾奔丧和探亲。听到这一消息后,许松林在台湾的亲属立即为其向当局申请,上海有关方面也以最快的速度,在一天之内就为许松林办妥了相关手续。

1988年11月14日,台湾“入出境管理局”首批核发4位大陆同胞赴台奔丧、探病的“入台旅行证”。许松林幸运地拿到了第一号“入台旅行证”。据许松林的家人后来回忆,因为许松林在1948年前在台湾居住过,台湾当局存有他的资料。同时,许松林在台的弟弟许鹏林有位同学在当局的“入出境管理局”工作,开了“后门”,因此,许松林的材料审核上很快得以通过。

1988年11月21日,许松林终于踏上了赴台奔丧探亲的旅程。在经过香港转机,四天后,当年11月25日,许松林抵达了台北桃园机场。这是许松林在分离了40年后,再次踏上了宝岛台湾的土地。

(据《解放日报》)

### 荐书

中华文化可以向世界贡献什么

孙伟平主编、广西人民出版社出版的《中华文化可以向世界贡献什么?》,针对当前世界普遍面临的问题,以问题为核心,按照人与自然、个人与家庭、国家与社会、文化与理想、世界与未来等五个基本层面,分为十九个问题,每个问题独立为一章,以导语为指向,以回应问题的形式,书写中华文化中的天人合一、慈孝恩义、革故鼎新、开放品格等具有启示和借鉴意义的哲学思想、人文精神、教化思想、道德理念,为治国理政提供有益启示,为道德建设提供有益启发,对于展示中国文化、中国精神和中国力量具有重要意义。

### 呵阿

#### 上错菜

我下班以后经常去楼下小餐馆吃饭,跟老板和服务员都很熟了。

昨天餐馆人很多,我点了份烧茄子盖饭。不一会儿菜就端上来了。我一看,这是地三鲜。于是赶紧问服务员:“给我上错了,这不是我点的。”服务员跑来看,挠挠头,然后嘿嘿一笑,说:“没上错,还给您多放了土豆和青椒,这都是免费送的。”

## 拉丁舞老师钟心怡:在这里感受拉丁舞的快乐

澎湃的乐曲、扭动的腰肢、变幻的舞步、激情四射的灯光……今年9月,拉丁舞课将走进株洲晚报老年大学,为中老年学员带来热情洋溢、奔放自信的伦巴、恰恰等拉丁舞。近日,记者采访到授课老师钟心怡,钟老师介绍,为此次课程,她精心编排、设计了动作,更适合中老年群体表演、学习,“希望我们的学员能从这里感受拉丁舞的快乐与自信,收获健康和美,跳出株洲老人的国际范儿。”



▲受访者供图

### 初心只为锻炼身体,还收获了自信与美

今年50岁的钟心怡,曾经多以伏案工作居多。40岁以前,她就开始频繁肩颈疼痛,为了锻炼身体她选择了拉丁舞,因为在舞台上那样快乐地表演,让她太羡慕。

经过十余年的练习、比赛和成长,如今站在舞台上的钟心怡感受到台下观众的热切和羡慕,“就和我当初一样,是羡慕拉丁舞带来的激情和自信。”钟老师说,拉丁舞与其他舞种略有不同,以民族舞为例,许多舞蹈讲究含蓄地表达,但拉丁舞却是奔放和激情的,所以每次她跳完舞,都用“爽快”二字来表达自己的感受,“淋漓尽致是最好的形容。”

对即将开学的拉丁舞班,钟老师也有自己的教学期望,她希望学员统一着装,展示自信、快乐的状态。

### 请自己的老师当指导,为学员习舞助力

为了让拉丁课在老年大学课程安排中更有“含金量”,钟心怡还邀请了自家的拉丁舞老师刘献忠,担纲老年大学拉丁舞班的场外指导和顾问。

学舞教舞二十多年的时间里,刘献忠收获诸多奖项,四次获得全省标准类舞蹈的甲组冠军、全省体育锦标赛冠军等,她带的学生也多次在省级、国家级赛事中获奖,比如全国国际标准舞、体育舞蹈锦标赛中斩获全国青年组总冠军等,代表中国出战拉丁舞比赛等。

“拉丁舞的舞台,不局限于年轻人。”刘献忠告诉记者,希望借助老年大学的平台,让中老年人也能

接触、喜爱这一舞种,并从中获益,对学员们担心的动作难度,刘老师坦言课程设置十分接地气,“协调性的习惯,运动量的多寡,都经过了老师的编排和考量,但前8节课相对会有点难度,但跨越了这个难度,收获的将会更多。”钟心怡也说,在许多次的市民大舞台表演中,当她所在的队伍上台表演后,总能得到评委和观众的热情回应,他们认为,中老年群体表演中,民舞类的表演是主流,如果有一支拉丁舞,却能将舞台的节奏带到最高潮,“这也是许多学员被吸引的原因,因为我们都知,这一舞种本来就足够特别。”

## 葫芦丝老师龙传芳:由浅入深 让您爱上葫芦丝



▲受访者供图

音色独特优美、外观古朴、简单易学、小巧易携带……说起葫芦丝的特点,许多中老年人信手拈来。近些年,随着生活水平的提高,中老年人退休后的文化娱乐活动增加,很多人想学习一种或几种乐器,而葫芦丝以其独特的艺术表现力和易学易会的特点,成为首选的乐器之一。

此次株洲晚报老年大学的葫芦丝班也报名火爆,看着学员们跃跃欲试的样子,老师龙传芳笑着说:“葫芦丝的学习看似容易,但想吹奏成曲,除了每周的一节课外,还需要大家课后积极练习,开学后,学员们可别放松噢!”

### 老师丰富的教学经验带来了许多生源

冲着老师龙传芳,许多市民报了葫芦丝班,原来,名声在外的龙老师不仅获得了许多比赛奖项,还举办了很多公益葫芦丝课堂,从2010年至今,龙传芳每年开办两期葫芦丝公益课,累计为600余人进行了免费葫芦丝培训。

其实,龙传芳自己的葫芦丝之路已经走了12年,从不会吹到会吹,从没有一个学生到如今弟子上千名,她带着葫芦丝在株洲孕育了许多的“第一个”“第一次”,举办株洲首场葫芦丝讲座,成立株洲首个葫芦丝艺术团,创作第一首葫芦丝作品《湘妹子》,举办株洲首场葫芦丝专场音乐会……面对中国民管学会葫芦丝专业高级指导教师、湖南省株洲市葫芦丝巴乌协会会长等头衔,龙传芳传播推广葫芦丝的文化和演奏方法不遗余力,希望更多的株洲市民喜欢这门乐器,享受吹奏葫芦丝带来的乐趣。

### 这是一门适合中老年人“锻炼”的乐器课

葫芦丝的声音是轻快、飘逸、柔和、绵长而动听的,龙传芳说,当努力练习终于学会吹奏葫芦丝时,尤其走上舞台表演时,许多中老年学生都感觉年轻了不少。

这得益于这门乐器的一些特色,比如吹奏时锻炼肺活量,对中老年人来说,对提高心肺功能大有裨益,“肺活量大,就是说肌体摄氧和排出废气的能力强,体内供氧充裕,这就能有效预防脑萎缩等老年疾病的发生。”龙传芳说,学吹葫芦丝要常吹常练,不能间断,贵在坚持,才有效果。多年坚持下来,气息的运用也有了技巧和章法,缓急相间、强弱相辅,这并非短时间内可以习得的,另外葫芦丝的吹奏中还会充分锻炼手指与舌头,二者要同步,也要相互配合,闲暇时随时随地练习,手指将越来越灵活,也有利于健脑。

在老年大学葫芦丝班的学习中,龙传芳说将以初级技巧的传授为主,以大家熟悉的曲目教学,让大家由兴趣学起,渐渐深入,并爱上葫芦丝。(凌晨)