

# 为练九节鞭 忍痛剪掉齐腰长发

一个是传统的九节鞭,一个是刚刚在南方流行不久的滑冰运动,它们都不像一般的运动项目那么容易上手。练习者首先要勇敢,要通过不懈的努力,先难后易,才能逐渐领略其中的精妙。

## 56岁“女侠”能把软鞭耍成钢棍

“奥运明星”No.10:李桂花

九节鞭是武术软器械之一,在古代多用作暗器,可缠在腰间或折叠藏身,携带使用方便。今天它做不了暗器,却有了独特的健身之妙。瞧,56岁的李桂花把它玩得收放自如,颇有些女侠风范。



李桂花把九节鞭玩得收放自如

### 收回如虫 放击如龙

长长的九节鞭在李桂花的手中握成一团,突然间抛出去,放击一片,真有点“收回如虫,放击如龙”的感觉。别看李桂花56岁了,玩起这九节鞭来灵活自如,鞭在手中上下翻飞,来回摇动,眼看着鞭子靠近身体,却丝毫打不着自己,转眼间鞭子从左边就飞到了右边,眼花缭乱下鞭子似乎连成了一个“飞轮”。再来一招抡扫,一抛出去,原来是软兵器的鞭子瞬间就变得硬朗起来,宛如一根钢棍。“这招叫‘金丝缠葫芦’、这招叫‘白蛇吐信’、这是‘扫地龙’、‘左右披红’。”李桂花边玩边把一招一式说得头头是道。

再来一套缠鞭,把鞭子甩上了脖子,绕成一团,通过颈部的运动,慢慢将鞭子解下,一旁的人真是有些惊叹:“这没几年功夫还真练不成。”随心所欲地舞花,或

是狂抽乱舞更是漂亮,看不清脚下复杂的步子,却丝毫不乱,每一招都具有威慑力,十分震撼。结束时,长长的鞭子迅速收回手中,让人想到的尽是武侠片中大侠的风范。

“九节鞭由鞭把、鞭头和中间8个钢节组成,每节用3个圆环连接起来,故称‘九节鞭’。是软器械,古代的大侠多是把它缠在腰间,用来做暗器。”李桂花对九节鞭做起了介绍,“现在多用来锻炼身体了,一般这鞭的长度根据人的身高来,从下颏到地,所以我这根大概1米4长。”

### 为练九节鞭 忍痛剪长发

李桂花玩九节鞭有四年了,不过早在退休前,她还是一个不爱运动的人。“那时候工作忙,没时间运动。直到退休了,才有健身的工夫,第一件事就想着要好好锻炼身体。”退休后李桂花就跑到

自己家附近的大桥公园健身,公园里有人练剑、打太极拳,还有人跳舞,练武术,看着这么多健身的方式,她一时也不知道该选择哪样好。“跳了好长时间的健身舞,觉得柔和了点,想选个刚硬点的。”见有个姓刘的老师傅在公园里练九节鞭,李桂花很感兴趣。“就见那鞭子是软的,但是舞起来却能玩得像钢棍,女同志要是练这个真挺刺激的。”好奇下,李桂花拜了刘师傅为师,可这么一练才知道真不容易。“最初就练甩鞭子,女同志玩鞭子,先要克服心理障碍,总怕这鞭子甩上了身,打着自己。”刚练时,甩着甩着鞭子,就绕散了,打到自己也是常有的事,不是这青了就是那紫了。“见鞭子来了,本能反应就是躲,可越躲越打。”练的时间长了,她才终于克服了这心理障碍。

基础的甩鞭子会了,可是刘师傅不愿意教了,李桂花有些纳闷,忙问师傅原因。原来她留了一头长发,鞭子要玩出花样很容易缠绕住头发。听师傅这么一说,李桂花冲到理发店,忍痛把一头乌黑的齐腰长发剪了,理了个男生头。“留了好长时间,心里真是难过的。我跑到师傅面前问这样还行,那之后我就打定了要好好练鞭。”

### 家中练习 差点打坏吊灯

从一开始的甩鞭子,到会摇鞭、绕鞭,玩出花样,李桂花学得特别认真。“其实不要顾及手中的鞭子,注意力放在身形的转动上,鞭随身转的感觉出来了,步法到位,鞭子也就自然甩起来了,那鞭子也就永远打不到自己了。”李桂花说,她入了迷,参透了其中的玄机,平时每天早上都要在公园里练习,这还不够,回到家里还要玩上两下。

一次,李桂花在家里突然想到一个动作,拿出鞭子,一出手鞭子甩上了客厅的吊灯,差点把吊灯给打下来,把孩子和老伴吓个够呛。“咱们家的武林高手在家里也要发威了。”

这两年李桂花还收了好几个徒弟,有个徒弟经人介绍专门从中华门坐车到大桥公园跟着李桂花学习。“很多东西都是先难后易,现在看来基础是最重要的。”李桂花说,练九节鞭全身都动起来,有些动作还能治疗颈椎病,也能锻炼反应能力。现在在她不仅练九节鞭,还练各种健身气功,看来是真要做武林高手了。

## 这群孩子爱练“冰”

“奥运明星”No.11:秦淮区少儿滑冰队



滑冰队的孩子们个个想当专业运动员

冬天,在不常下雪的南方,滑冰是项不太普及的运动。而现在南京有了室内的真冰滑冰场,也有了一批热爱滑冰的冰友们。看秦淮区少儿滑冰队的孩子们在冰上翩翩起舞,一种畅快淋漓的感觉油然而生。

### 滑冰的快乐小精灵

冬天的晚上,室外的温度已经让人有些瑟瑟发抖,可在秦淮区体育中心三楼的真冰滑冰场里,温度只有零下10℃,像是走进一个大冰柜。在这里练习的十来个孩子却丝毫没有一点寒意,他们个个脱了外套,穿着毛衣,戴着手套,穿着溜冰鞋,在白茫茫的一片冰地上自由自在地滑行。

他们的教练老师李小东站在场地中心,孩子们围在四周,一个个的小脸被冻得红扑扑的,呼着白色的哈气。老师一声令下,孩子们围着教练滑了起来,身体前倾,脚从左到右,从右到左,动作轻松娴熟,一个紧跟着一个,像群快乐的小精灵。

边滑着孩子们还能做各种动作,翘起右腿,两手平举,在冰上还能做燕式平衡,小女孩子们还能把右脚从侧身举到头部,挺直了腰板,一脸的自信。再来个倒滑,随即来个旋转,直立转算是简单的,反立转、燕式转、抬脚转、蹲转,好几个旋转,孩子们动作要领都记得清。最难的是小跳,一个小男孩身体向上来个一周跳,落下时漂亮地稳稳落在冰面上,大步流星地又滑开去了。

一个小姑娘正滑得起劲,突然不小心摔了一跤,扑通一声摔得很重,小姑娘二话没说,爬起来掸掸身上的冰碴,继续滑行,对于这一切,教练同伴不以为意,看来摔跤是常有的事。

孩子们不觉得苦 见记者来采访,孩子们按捺不住兴奋,围着冰场的栏杆。其中最大的叶心不过8岁,上小学二年级,最小的孩子只有6岁,还在上幼儿园大班。

说到滑冰,孩子们脸上洋溢的是快乐,丝毫没有抱怨这项运动苦的意思。李小东颇有感触:“孩子们把滑冰当成了一种游戏,兴趣是最好的老师。”可是当初刚刚接触滑冰时,这帮孩子也吃了不少苦头,能在冰上滑平衡性是第一位,那么摔跟头就是常有的事。“哪个孩子不是摸爬滚打训练出来的。”

说到哭鼻子的事,几个小朋友都举起了手,叶心说哭过,尤其是滑不好时,膝盖一下跪在冰面上,是刺骨的疼,不过现在不会了,再怎么跌跟头她也不会哭了。“刚开始跌倒了,脚都不能动了,爬都爬不起来。”6岁的小男孩黄嘉祺也抢着发表自己的感言。

最难为的还有家长,现在在孩子们每周两次的训练,家长要接送,全程还得陪着。不过看着自己的孩子在冰面上翩翩起舞,家长觉得付出很值得。“孩子的胆子有时比大人还大,他们学得认真,很勇敢,看着他们一点点地在进步,很欣慰。”

说到哭鼻子的事,几个小朋友都举起了手,叶心说哭过,尤其是滑不好时,膝盖一下跪在冰面上,是刺骨的疼,不过现在不会了,再怎么跌跟头她也不会哭了。“刚开始跌倒了,脚都不能动了,爬都爬不起来。”6岁的小男孩黄嘉祺也抢着发表自己的感言。

最难为的还有家长,现在在孩子们每周两次的训练,家长要接送,全程还得陪着。不过看着自己的孩子在冰面上翩翩起舞,家长觉得付出很值得。“孩子的胆子有时比大人还大,他们学得认真,很勇敢,看着他们一点点地在进步,很欣慰。”

### 个个想当运动员

孩子们告诉记者,教练员李小东是东北人,是国家健将级的运动员。似乎有了教练作为目标,孩子们也更有了自己的目标。这几年,这个少儿滑冰队是秦淮区体育局重点培养的队伍,队里的一些孩子已经被送进了市队,参加一些重要的比赛,这也成了剩下的孩子们奋斗的目标。“我长大了要当运动员。”“我要参加奥运会,为国争光。”

临走前,孩子们在记者的本子上写下了自己大名,一笔一画写得很认真。李小东说,或许多年以后,这些孩子中有人会去搞花样滑冰,还有人去搞速滑,都成了冰上名将,他有信心,也满心期待着这一天的到来。

快报记者 赵丹丹/文 快报记者 唐伟超/摄

## 苏州移动多渠道助推“奥运火炬彩信传递”

江苏奥运火炬彩信传递活动开展近一月了,现在它的公益含义早已是深入人心。自首轮开奖后,全省参与用户与日俱增,目前全省参与数量超过了177万,第二轮抽奖指日可待。

据了解,为了促进广大的苏州用户参与到活动中来,苏州分公司在该项活动启动的第一时间就将宣传的X展架、海报及单页铺开至全市、县各营业网点,在公交车车身上、社区楼道随处可见活动的宣传海报,让公益活动更深地融入人心。本地影响力较强、收视率较高的报刊、广播电台、电视媒体也都对活动进行了广泛宣传。自11月26日起,苏州分公司与苏州第二套广播电视台热门栏目《社会传真》合作,开辟“奥运火炬彩信传递”公益活动专栏,定期播报用户参与情况并现场抽取幸运用户。

此外“掌上苏州”已成为苏州本地最权威的手机门户网站,苏州分公司在该网站积极进行活动宣传,据数据显示,每天登录掌上苏州的用户中约5%的用户浏览该活动链接,其宣传效果明显优于传统群发。而在苏州的高校校园,大学生的热情最高,很多大学生对于火炬彩信传递活动很感兴趣,还主动对这次公益活动进行宣传,向自己的同学老师发送彩信,阐述其中的公益含义。

江苏移动彩信平台最新显示,截至昨天上午9点,全省参与数量突破177万,参与用户超过74万人。而江苏13个地市中,参与量最大的仍旧是常州,超过了34万条。全省参与数量如果达到200万,第二轮抽奖将开始。如果您支持奥运,也赶紧加入奥运火炬彩信传递,为江苏体育事业贡献自己的一份力量!

### 参与方式:

用户参与传递奥运火炬彩信可以发送短信“2008”到“106587999”去主动申请种子彩信后转发,也可以直接将亲友发到自己手机上的奥运火炬彩信直接转发。只要发送的对象成功接收到了彩信,系统就会回复一条参与序号给发出者。序号数量每达到50万后,主办方将在公证处的公证下进行抽奖。收发彩信方面的问题移动用户可以咨询10086。

快报记者 赵丹丹

奥运火炬彩信传递公益活动

姓名	参与人数
王强	250380
李明	188626
张华	126406
赵刚	348053
刘伟	189233
陈宇	105504
孙建	201842
李华	89279
周明	188850
吴昊	61811
郑浩	31474
王磊	7043
赵宇	14851
李强	1771414

截止至12月12日上午10点

现代快报

发送短信2008到106587999可申领奥运火炬传递种子彩信,成功转发种子彩信可获参与序号,参加抽奖。

## “奥运明星”大征集:

如果您是身怀绝技的体育高手,如果您是挑战自我的健身达人,那就赶紧告诉我们吧!不论您是擅长时尚运动,还是拿手传统的玩法,您都可以通过快报“96060”热线报名。我们还将举办一次规模空前的“奥运明星”绝活大展示,让您一露身手,一展风采!