

打弹子、滚圈子、造房子……弄堂运动会将迎来30周年—— 白相出了名堂 白相出了健康

文体社会

周五天刚亮,复兴公园内传出阵阵空竹翻飞甩出时的轰鸣声,黄浦空竹队开始了他们每周一次的集训,备战下半年举行的承兴石库门弄堂运动会。今年恰逢赛事30周年大日子。

空竹,只是弄堂运动会里的一个内容。打弹子、滚圈子、造房子、刮片子……几代上海人的共同记忆,有了新的寄托。

弄堂里开运动会

位于黄浦区黄河路上的承兴石库门小区如今可谓是一条充满活力的“体育弄堂”,每年都会在此举办弄堂运动会。1988年三八妇女节前夕,家住承兴石库门小区的洪克敏提议,何不搞一场弄堂运动会来庆祝节日。

市民们就地取材玩出了花样。小区一条长60米、宽5.2米的地面画上了“造房子”的线路;大到澡盆的铁箍,小到马桶铁圈,都能用来滚轮子;顶核子的核子哪里来?大家围在一起吃橄榄,一包橄榄一会儿就吃个精光。

自从体验到了这些弄堂游戏的乐趣后,承兴石库门小区每年都会举办弄堂运动会,比赛项目也连年递增,很多老弄堂里的游戏,一点点地被加入进来:撮结子、抽陀子、彩珠穿孔等,还有扎脚跑、踢毽子、游戏棒等民俗体育,都成为了弄堂运动会的一部分。

老外也来轧闹猛

渐渐地,弄堂运动会的名气越来越响,规



图1P
老外也来参加弄堂运动会

模越做越大,不仅招来了住在附近小区的居民,还吸引了不少来自其他省市甚至来自其他国家的“新上海人”参与。

家住黄浦区新闻路的黄笃是山东人,19岁时随家人来上海定居,虽然年幼时没有有过“石库门”“老弄堂”的生活,但却深深地被上海弄堂文化所吸引,去年弄堂运动会,他就带上了5岁的儿子让他感受一下“老上海”的味道。老上海的玩意,外国人也欢喜。住在浦东的土耳其姑娘萨玛兹特地赶来参加。她坦言,有的游戏和自己国家的一些游戏很像,让

她感到很亲切,好像回到了童年。

化解矛盾“好帮手”

弄堂运动会,原来是个“多功能”项目,它还成了居委会调解家庭、邻里矛盾的好帮手。

洪克敏回忆道,前几年,有一个三口之家,家里男人爱喝酒,闹过一次不愉快,夫妻甚至吵到了居委会。恰逢弄堂运动会开幕,就专门为三口之家设立了一个团体赛项目,打弹子、跳皮筋、滚圈,三口之家每人参加一个项目,那届比赛,这户人家获得了第一名,夫

妻俩也最终重修旧好。

在洪克敏的记事本里,弄堂运动会促进邻里和睦也有一箩筐。去年,洪克敏发现某号一楼的江家和三楼的吴家因为误会已经好久没来往了,她便以“文明楼必须参赛”为由替他们报了“背夹球”项目,最后他们还拿了奖,两户人家也从此冰释前嫌。体育,把人与人的心拉得更近。

送赛上门同参与

如今,洪克敏已经成为上海九子协会会长。在她的提议下,上海建立了全国首个以体育运动项目命名的专题公园——九子公园。

走出弄堂,走近公园,九子的野心不仅于此,“送赛上门”广受欢迎。在兵营,80余名驻沪部队官兵训练之余,参加了趣味横生的九子大赛。玩刮片子时,这个简单的游戏还勾起了不少外地战士的童年回忆,河南籍战士说,这个民间体育游戏在他们当地叫“甩四角”;山东籍战士说,我们管叫它“打宝”;安徽籍战士说,在我老家叫的是“打甩子”,战士们玩游戏的同时,还重拾了童趣,回味无穷。

今年是弄堂运动会30周年,九子协会正加大宣传力度,以吸引更多市民参与,比赛当天,九子协会还将邀请更多居住在上海的外国朋友来参赛。为了让此次比赛项目更加丰富多彩,近日,九子协会广纳良言,“我们向媒体和居民朋友征集意见。30周年的大日子,一定要搞得热热闹闹,更重要的是,通过比赛让九子被更多人认识,更多人喜欢,并融入日常生活中去。”

首席记者 华心怡 实习生 陈慧琴

春暖花开，健康养生从脚开始！上海百步健老人鞋 沪上送大礼！ 穿百步健老人鞋 送千元“珍珠蛋白被”

春暖花开，阳光明媚，又到了老人运动养生的好时机。本市老人们纷纷穿上轻便防滑、舒适健康的“百步健老人鞋”走出户外，踏青赏花、跑步爬山，呼吸着新鲜空气！走路不累了，不怕跌倒了，鞋底的磁磁行走时还可以按摩足底，既锻炼了身体，又陶冶了心情。

春暖花开，健康养生从脚开始！为了让更多的老人走出户外，吐故纳新，吸收春阳之气，享受大自然，体验到百步健老人鞋的独特效果，在这春暖花开的日子，上海百步健沪上送大礼，2016秋冬运动款老人鞋断码特价只卖158元；2017高弹时尚休闲鞋只卖258元，元宝健走鞋只卖199元，一次购买2双再免费赠送价值1280元的“羊奶富硒珍珠蛋白嫩肤被”一床！数量仅限500床，送完即止，超值大礼，机会不容错过！活动时间：3月26日—30日，仅限5天。

百步健2016秋冬款
市场价：
468元



迎春特价
158

2017高弹时尚休闲鞋
市场价：
668元



迎春特惠
258

百步健老人元宝健走鞋
市场价：
528元



迎春特惠
199

送

活动期间，一次购买2双百步健老人鞋（2016秋冬款特价除外），即赠送价值1280元的“羊奶富硒珍珠蛋白嫩肤被”一床。数量仅限500床，送完即止。



著名表演艺术家
牛犇倾情代言

- 👉 一上脚，特轻便，超清爽
百步健老人鞋一上脚，就感到特别的轻，好像没穿鞋一样。走路散步，省力不累。
- 👉 踩一踩，有弹性，会按摩
百步健老人鞋穿在脚上，就像踩着弹簧，走路省力不累；足心的3颗磁磁还可按摩足底。
- 👉 走一走，超防滑，走得稳
百步健老人鞋穿在脚上，柔软舒适，鞋头加宽，鞋身增高，变形时大的脚穿上也不挤不磨。
- 👉 穿一穿，脚感好，特舒适
穿上百步健老人鞋出门，脚底就像壁虎的爪子一样抓地有力，每走一步都很稳很踏实。

上海百步健老人鞋抢购热线：
400-732-8060

百步健老人鞋上海体验店地址 一店:黄浦区鲁班路与蕲溪路交口, 蕲溪路汇顺生活广场农业银行旁一楼大厅(地铁4号线鲁班路站2号出口和1号出口, 市内可乘坐17、733、806、809、933、235、45、96、144、780到鲁班路站下) 二店:黄浦区老西门店, 全泰服装鞋业公司二楼百步健专柜, 中华路1461号(地铁8号线10号线老西门站下7号出口, 公交11、18、23、24、451、537、715、775、789、736、969、782) 三店:杨浦区五角场店, 国库路政益路29号(中经堂旁政益路)(地铁10号线江湾体育场1号口左转政通路到国库路右转到中经堂旁政益路, 公交所有五角场线路全覆盖, 方位又一城大西湾朝东至国库路中经堂旁政益路29号) 四店:浦东新区昌里路274号东联鞋帽商店(七号线, 八号线耀华路站下3号口出, 可乘坐338、454、627、871、572、604、818到昌里路站下, 历城路口邮局旁边) **市场热线: 021-33671359** 【两双免邮 送赛上门】