

护城河上的划船人

——走近“中国龙舟之乡”青浦区民间龙舟队

蹬腿、送腰、挥臂、提桨……一连串标准的划桨动作，在船头鼓手响彻天空的鼓声带动下，龙舟急速地在水面上“飞行”。

已过中秋，周末午时，青浦的气温还是高达33摄氏度。这条护城河上，依然有支民间龙舟队在训练。队员来自青浦区的各个角落，从事不同行业，有农民、有企业职工，也有公务员。因为对龙舟的情有独钟，他们走到了一起。

历史传承

水乡青浦，有着“中国龙舟之乡”的美誉。这支民间龙舟队成立于1995年。现任队长李洪光就是那时加入的，当时他还是个23岁的小伙子。转眼间18年过去了，李洪光也已人到中年。

“和龙舟队刚成立时相比，现在无论是规模还是队员组成都发生了变化。刚开始只有农民，现在什么行业都有。”最老的一批队员中，很多已经“退役”，资历最深的李洪光表示，自己还要再划几年，“只有等新老接替顺利完成，我才安心退出。”

47岁的陈阿姨加入龙舟队三年，“我喜欢龙舟，它让我结交到许多朋友，这项运动锻炼团队协作能力。在这里我们亲如一家人。”天气炎热，很多队员都穿着长袖衣服、戴着头巾，却依然挡不住当头烈日。“虽然晒黑了，但我感觉更健康，睡眠质量也更好了。”陈阿姨乐呵呵地说。

更新换代

正如李洪光所说，这支龙舟队在悄悄地进行着“更新换代”。最早的一批队员已经人到中年，最近几



在“咚咚”鼓声带动下，龙舟在护城河上疾行

郭子明 摄

年补充新鲜血液正在同步进行。如今，新生代队员已达12人，其中以80后90后居多。

26岁的唐恺是一名事业单位职员，爱运动的他前年加入龙舟队。“刚开始训练时，最难的莫过于掌握动作姿势了，老队员会不断纠正我们的错误，直到我们能正确划桨。”现在，唐恺已成长为一名出色的划手，“我会发扬我们这支龙舟队的光荣传统，将这项运动继续下去。”

除了壮大队伍，龙舟队还多次组织培训课，将龙舟运动带进课堂。今年暑假，队员们对青浦区尚美中学和实验中学的60多名学生进行了龙舟培训，不仅在课堂上对他们

理论指导，还让学生到龙舟上亲自实践。专门负责学生培训的钱利明说：“看到孩子们划龙舟的兴奋劲，我们都很高兴。让更多人了解龙舟、喜欢这项运动，才是我们的目标。”

战绩辉煌

龙舟队把训练基地选在了青浦区的护城河，因为这里不会有别的船只打扰，队员们可以安心训练。每次他们都会划上两个小时，距离达到一公里。

但凡有龙舟比赛，他们都会积极报名，战绩堪称辉煌。在今年6月份的上海市市民大联赛龙舟比赛中，他们代表青浦队获得两个亚军。9

月14日，在青浦区举行的世界华人龙舟大赛中，他们夺得了300米混合组比赛的第一名。“其实成绩不重要，我们希望在比赛中能认识不同的龙舟队，大家可以相互交流，一起将龙舟运动推广开来。”李洪光说，“我们的队伍也能在一次次比赛中得到锻炼，使队员们更加团结，成为相亲相爱的一家人。”

下个月底，上海市民大联赛龙舟总决赛将在嘉定举行，“我们会代表青浦区参赛，这是一种荣耀。”李洪光说，“龙舟带给我们许多快乐，我们会一直这样划下去，直到划不动的那一天。”

实习生 郭子明 本报记者 关尹

申城今夏酷暑日 游泳场所零事故

本报讯（记者 钟喆）今年夏天上海遭遇酷暑，游泳场所夏季开放服务经历前所未有的考验，而上海市游泳场所夏季开放服务交出了一份满意的答卷：今夏，上海所有游泳场所实现了开放“零事故”。

今夏上海游泳场所自6月20日开放到9月10日结束，历时83天，全市598家各类游泳场所累计开放213472场，接待泳客数达到了历史最高的1003万人次，游泳成为最受市民喜爱、参与率最高的群众性体育项目。未发生泳客溺水死亡、猝死事件，游泳场所卫生合格率达98%，游泳场所卫生安全和场所安全管理达到历年最好水平。

今年本市所有游泳场所都安装了监控设备和自动水处理设备并投保场所责任险，保障市民健身安全和水质卫生；90家公共游泳场所推出人数提示系统，引导市民错峰锻炼；游泳票价基本与往年持平，有91家场所更是推出低于15元的惠民票价；132家场所开展中小学生“人人运动、学会游泳”活动和2013年上海市市民体育大联赛游泳比赛，其中共举办培训班21284期，达标人数73325人，共计113000名市民参加了市民大联赛游泳达标赛。

游泳场所夏季开放服务工作表彰会日前在东方体育中心召开。今年首次从全市6000名救生员中，评选出6名成功抢救重度溺水泳客的救生员，向他们授予“生命卫士”奖杯并颁发了奖金。

爱上乒乓球 生活更精彩

申城市民乒乓球总决赛上大显身手

即便在全运会期间，上海的各种全民健身活动也没歇着。前个周末一早，虹口体育馆内人声鼎沸、热闹非凡。数百名乒乓球爱好者齐聚一堂，乐呵呵地参加上海市市民体育大联赛乒乓球总决赛。

追求健康的好途径

虽然只是民间的乒乓较量，场上却是藏龙卧虎。来自上海医药队的屠明威在球场上大秀球技，优美的弧线、刁钻的角度、有力的扣球，让一旁的观众大呼过瘾。

屠先生今年42岁，记者怎么也不会想到，球场上英姿飒爽的他，以前的体重竟然超过200斤。“那时候的我不仅体型胖，而且还有高血压、尿酸增高，并发病一身，最坏的可能随时会中风。”屠先生回忆起乒乓减肥的经历不由地感慨，“我在2002年下定决心要减肥，那时正好单位请来一名乒乓教练，我就天天向他求教。功夫不负有心人，坚持每周打上三次乒乓，十多年下来现在体重保持在170斤以下。”

“一个小小的乒乓球，可以锻炼全身的肌肉。”屠先生对乒乓健身之道很有研究，乒乓球速度快、变化多，可以让身体很多部位得到锻炼。

“首先乒乓锻炼全身的肌肉和关节组织，增强身体协调性与上下肢运动能力。其次打球时要眼观六路耳听八方，时刻关注球的动向，长期打乒乓的人到老了也不会得老年痴呆症。”他哈哈大笑，“感觉年轻多了。”

以球会友的好办法

“今天的比赛太精彩了，我很想向对手竖大拇指。”25岁小伙杨振是公安部第三研究所的一名警察，球场上的他挥舞着球拍，球路曲直交替，眼花缭乱的对攻让场下的同事们纷纷叫好。

赛后杨振告诉记者：“这次乒乓球赛让我遇见了平时不怎么见面的同事们。”原来公安部第三研究所设有浦东浦西两个办事处，部门之间的合作很多都是通过电话联系，一些同事是只闻其声不见其人。“有些熟悉的声音，今天终于见到本人真面目了，等比赛结束后和他们好好叙叙。”

“比赛时切磋技艺，赛后成为球友是乒乓球的魅力。”杨振说：“现在都市白领整日面对电脑，缺乏健身锻炼，人与人之间也缺乏交流。打乒乓球既能让白领一族养成运动习惯，又能扩大社交圈，一举两得。”实习生 沈佳灵 俞挺 本报记者 关尹

在嘉定区千人排舞展示现场，周丽丽与她的“快乐妈咪”排舞队特别引人注目——

从田头跳到“舞台中央”

一身粉红色的裙装，周丽丽带着自己拉起的36人“快乐妈咪”排舞队，参加嘉定区百人千人系列赛千人排舞展示。她，曾是一个田间的农民，如今走上了“舞台中央”，当上了耀眼的主角。“刚开始接触排舞时，我还以为排舞就是大家站在一起排成行扭扭腰，当时闹了笑话。”而现在，周丽丽通过自己的努力，在嘉定区已经是远近闻名的排舞老师。

面朝黄土背朝天，周丽丽是永丰村村民。以前，她在地里务农，后来来到工厂里打工。一次偶然的机会，周丽丽接触到排舞，并对这项运动逐渐痴迷起来。在一位排舞老师的点拨下，周丽丽入了门。因为喜欢，所以投入。“后来，我就在网上找资料，干完活就一个人学排舞。其实，排舞的学问很大，队伍可以排出各种各样的形状，编排得好，赏心悦目。而且在锻炼的过程，身心都健康了。”

学以致用。周丽丽学会排舞后，就在村里组织了一个名叫“快乐妈咪”的排舞队，马上就招到了20名队员。“她们有的是生孩子没多久的小妈妈，有的是奶奶级的‘大妈妈’。大家平时很忙，但聚在一起跳舞时，就把工作、生活上的琐事都



嘉定区的排舞搞得红红火火

毕华英 摄

抛到脑后，感受单纯的快乐。”

嘉定区南翔镇的排舞搞得红红火火。整个镇子有组织的排舞爱好者就有4000余人。周丽丽的名气越来越大，还被邀请到其他排舞队授课。“你可能不相信，不少排舞爱好者年轻时都是田里种地的阿姨，活到六七十岁才开始学舞。”周丽丽介绍，“快乐妈咪”舞蹈

队今年来了一个特殊队员。“她是一位老师，女儿在嘉定工作，趁着放假来探亲，就加入我们的队伍。这位老师跳得很好，前些天还参加了我们的第一次展示预演，但因为学校复课，这两天回福建了。临走前还与我们说，如果展示活动当天需要，她就乘飞机过来和大家一起表演。” 本报记者 钟喆