

休闲时代

近日,“中国马术第一人”华天在英国哈特布利国际马联三星长级别比赛中夺得冠军,我国马术爱好者为之兴奋不已。从2008年北京奥运会开始,马术在中国得到更广泛关注,业界不仅大力推动着竞技水平的提升,也努力加强这项运动在大众中的普及。在多地,甚至实现了马术进课堂,让中小學生有机会接触这项原本陌生的运动方式。

刚刚过去的这个暑假,马术运动又火了一把——有许多孩子利用假期走进马场、俱乐部,享受马背上的乐趣。记者随机采访了三个省(区)的马术界人士,听他们讲述这项运动的魅力,以及在各地的发展。



# 马术少年在新疆

本报记者 徐金玉

头戴黑色头盔,身穿专业马术服,哈萨克族的五年级学生哈斯依娜跃上马背,举止间自信大方。她的身形和高大的马匹对比鲜明,然而一人一马已然配合得相当默契,正神采奕奕地一同展示马术运动中经典的盛装舞步。

“哈斯依娜的马感特别好,是个非常有潜力的孩子。”新疆阿勒泰盟畜牧业有限公司总经理曲贵斌欣喜于发掘到这棵“好苗子”,“她才11岁,起初训练时胆量有点小、自信心不足,但通过马术课的锻炼,自信心和自我控制能力有了非常大的变化,性格也开朗了很多。如今刚刚训练一个学期,她已经具备了参加中国马术等级考试(初三级)的能力,算是我带的学生里进步最快的孩子!”

从去年在阿勒泰地区布尔津县受邀担任马产业顾问,到如今在这里开设分公司,从事马术行业20

余年的曲贵斌见证了这一优雅运动在这里生根发芽。

“布尔津的马文化氛围浓厚,当地牧民以马匹、牛羊养殖为业,马类赛事也以传统项目,如姑娘追、叼羊等马背特技为主,对马术运动还是相对陌生。我们来到这里以后,希望可以引导当地马产业向更高附加值方向发展,尤其是在赛事方面,开展马术运动,与内地接轨、与国际接轨。”曲贵斌说。

“马术运动要从娃娃抓起。”他首先把目光放在了青少年身上。在布尔津,孩子五六岁时,父亲就会送他们礼物——一匹小马。从此,这匹小马和孩子一同成长,成为彼此生活中最为信赖和亲密的玩伴。“所以,新疆的孩子都爱马,也都会骑马。当听到内地的同龄人已经可以骑马表演盛装舞步、参加场地障碍赛时,他们都向往和憧憬,也想迎头赶上。”

为此,今年3月,布尔津马术文

化旅游教育中心应运而生。该中心完成了室内马术场馆的基础建设、户外开放式马房的修建,拥有优质教学马10余匹。

“基地组建了马术专业运营团队,包括马术教育专家、专业马匹调训师、国际资质马术教练、赛事活动专家、马术旅游运营等。我们将马术推广到校园,以国际马术体系对4-8年级的学生进行授课,系统开展了马术理论课、马房管理课、骑乘课,让孩子们感受马术运动和当地马文化的差异,再让他们接受更为专业性、有针对性的教学。截至8月,我们已完成了2700余人的马术普及培训,同时为该地区组建了80名学生的马术选修班。”曲贵斌说。

选修班的学生总是给他带来惊喜。“像这个正在训练的回族小姑娘,是四年级的学生马馨怡,她在马上非常松弛,进步非常大!”曲贵斌随手一指,就是班级内的佼佼者。“每周一到

周四下午放学后,他们会来基地进行训练。一个学期15节课,已能够让他们陆续参加马术等级考试。”

在曲贵斌看来,马术运动有着独特的魅力,孩子们在训练中变得更加果敢、自信,各部位的肌肉得以强健,也可以保持优雅、良好的姿态。这些成长对于其他的孩子也能起到榜样作用。值得欣喜的是,在基地试运营期间,还吸引了不少内地马术爱好者前来办理会员学习,在风景优美的地区学习专业的马术,即将成为更多高消费人群的新型旅行方式。

曲贵斌介绍,布尔津马术文化旅游教育中心,未来将以马主题的景区定位面向大众开放,一方面配合童话小镇布尔津做好骑乘体验,马车巡游、民族和国际马术赛事,成为布尔津的一张新名片;另一方面为全国马术爱好者提供高品质的马术教育、马术旅游度假服务。

“马术运动的积极推广,既让当地的孩子领略到马术魅力,也能在未来开展相关赛事与国际接轨,同时还可以将一三产有序联动,就近串联起喀纳斯最美的风景线,让游客真正做到不出国门也能在马背欣赏北欧风情。”曲贵斌说。

# 江苏常州致力于马术全产业链发展

本报记者 刘圆圆

“在奥运会比赛项目中,马术比赛是唯一一项由人与动物配合完成的比赛。而且马术不分年龄、不分性别,20岁的女士可以和60岁男士同台竞技,一拼高下。”江苏常州武进区政协委员、民建会员、常州骏骥马术俱乐部有限公司总经理杨宝宇说,正是因为马术的独特魅力,让他一人“马圈”,不能自拔。

2015年,杨宝宇从单纯喜欢马,渐渐热衷于研究马术运动。他发现马术是一项融入性很强的运动,既有体育、文化的属性,又融合了旅游、教育的功能。经过到全国各地考察后,他决定在常州发展马术运动。“2015年9月,骏骥马术俱乐部在常州市武进区湖塘镇三勤生态园内正式建成,那时,来俱乐部的人,问得最多的是‘骑一圈多少钱’。”杨宝宇说,最初的一两年,俱乐部主要着力于普及马术运动。“比如中小学校的开学季、‘六一’儿童节等大型活动,我就组织一些马术表演进校园,让大家近距离地接触马术运动。还会组织一些报社小记者团来俱乐部参观体验马术、分享马术理论知识等。”

直到2018年,常州的马术才开始真正起步。杨宝宇介绍,2019年时,包括在商场内的一些小矮马俱乐部,常州共有大小9家从事马术类的俱乐部。骏骥马术俱乐部也从最开始以青少年为主,慢慢加入很多成人马术爱好者。截至目前,俱乐部已接待马术爱好者20余万人次,共发展马术学员2000多名,发展马主30余人。

“马术作为一种兴趣爱好,一项日常的健身运动,一年的开销大概3-5万元,对于中产阶级还算一个可以接受的消费水平。”杨宝宇说,他并不赞同把马术运动打上“贵族”的标签。而马术所指的“贵族”更多的是一种高尚的骑士精神。

在杨宝宇的朋友圈经常看到他分享一些来学习马术的小骑手的进步。他说,对于孩子而言,从小学习马术,先从享受马术的乐趣开始,再深入其中,立志刻苦。“马术与生俱来的精气神,能够让让人自然而然变得自信优雅,在运动过程中,孩子们也能潜移默化地领悟高

尚的骑士精神。”

作为江苏常州较早推广马术运动的前驱者之一,杨宝宇坦言,从事马术产业,不仅要向大众推广马术运动,还要发现马术运动发展的痛点,并找到解决问题的方法。

2019年底,杨宝宇带着爱马去外省市打比赛。其中一匹马的马蹄卡在在了运输车的缝隙中,马匹受伤不能参赛也让杨宝宇再次思考马术行业发展的痛点。“原先,国内的马匹运输车多为非法改装车,一旦发生交通事故,没有任何理赔。”杨宝宇说,伴随马术运动在国内的快速发展,竞技类马术比赛越来越多,而动辄几十万元的一匹赛马,运输不应该成为盲区。

于是,从2020年开始,杨宝宇成立了马匹运输车公司,研发生产专业的马匹运输车,并打造全国马匹运输平台。“我要打造马匹运输的‘货拉拉’,兼马匹运输车销售和租赁于一体。”杨宝宇说,“目前6匹马的专业运输车已经上市,4匹马的运输车还在研发中。明年平台还将投入200辆马匹运输车,并与保险公司合作,推出了马匹专业运输保险。”

“如果说马术俱乐部和马是整个行业发展的基础,那么高水平高质量的马术赛事和活动就是马产业的驱动力。”杨宝宇说,在骏骥马术俱乐部的基础上,明年上半年常州将建成占地40亩的常州骏骥马术国际运动中心。“这一马术运动中心的落成,除了为本地的马术爱好者提供优质的训练环境,还可以承接全国乃至亚洲的马术赛事。”据他介绍,明年的全国青少年场地障碍冠军杯、全国场地障碍冠军杯以及全国盛装舞步冠军杯三项赛事都将落地常州。

如今,杨宝宇不仅致力于推广马术全产业链的发展,也通过调研,发现目前制约常州马术产业发展的瓶颈。他认为,目前常州马术俱乐部和马具生产企业的规模不够大,专业程度也不够高。对此,杨宝宇建议采用国有资本和社会资本合作的模式或产业融合的模式,推动马术产业的发展。同时要由政府层面为依托,多主办马术品牌赛事,承办国际、国内大型赛事,深化体教融合,鼓励青少年参与马术运动等。



# 河北马术在路上

本报记者 徐金玉



“马术运动,是一种人与马相互配合、共同完成的运动,需要骑手与马匹经过多年的训练,在赛场上展现人马组合的反应、速度、勇敢、优雅。”中国马会民族赛马文化委员会秘书长、河北省马术协会副主席王志刚说,在他看来,马术不是一门艺术,更是一门学问。

“马的智商相当于四五岁的幼童,它很聪明,也很敏感。马术运动,正是用它的力量、速度来成全人。它在经过专业训练后,可以变换速度、跟上节奏,从容而高雅地演绎盛装舞步,也可以飞奔跳跃,跨越一道道障碍。”王志刚说,“如果人从马上不小心跌落,应该立即上马,正所谓在哪儿掉下就在哪儿爬起来。正因如此,马术育人,可以让青少年、成人选手树立强大的自信心,同时也能锤炼顽强意志和拼搏精神。学习马术,会在得到身体锻炼的同时,也能收获精神的给予。”

作为一位资深的马产业专家,王志刚已从业20余年。令他欣喜的是,近些年来国内马术氛围日渐浓郁,马术活动已在全国各地遍地开花。

“河北也有底蕴深厚的马文化。这里拥有得天独厚的畜牧条件,有很多地方都非常适合养马、驯马。比如张北马就很受市场欢迎,体型健美、力速兼优、耐力持久。”王志刚介绍,在北京马术文化的带动和影响下,河北马术也渐渐起步。

“现在河北马术俱乐部有近80家,增长势头强劲,2020年更是成立了河北马术队,填补了河北马术在全运会项目上的空白。今年,衡水中学实验学校还开设了马术特长生招生,对马术人才定向培育、优中选优。”

但王志刚也坦言,当前国内外的马术赛事和国外还有不小差距。“单从数量这一个指标来看,欧洲每年可以举办几百万场比赛,这样的频次,可以最大限度地增强人马配合的赛场经验,比赛越多,人才培养的速度也会越快。但与之相较,这些年受疫情影响,我们每年举办的赛事屈指可数,有的地方一年只举办一场。”

在王志刚看来,河北马术运动发展尚有一段征程要走。“未来,河北的马术运动可以和旅游相结合,也可以在疫情防控常态化的形势下,更多举办相关赛事,全面展现河北马术的独特魅力,从而培养优秀马术运动后备人才,促进马术运动蓬勃发展。”

科学健身

# 养肺健身操 保护肺机能

李相如

人的衰老有几个明显的信号,例如,肺活量开始变小,肌肉力量衰退,平衡能力出现故障,身体的柔韧性开始僵硬等。后三个状况相关专家和人们关注较多,但对人体肺功能的衰退现象既关注不足,又无有效的健身和养生方法。据大量研究表明,人的肺功能到25岁左右功能达到最高水平,若不进行科学锻炼,人的肺功能在25-30岁后就开始逐步减退。在国外医学界,医生们早已把衰老上升为一种疾病来看待。

夏秋之交,是养肺器官、发展人体呼吸肌群的最好季节。早晨晨曦初起,光合作用开始反应,叶绿素经日光之后释放出大量的氧气,是人们养肺的好时机。因此,笔者创编了“养肺健身操”,经过试验和部分推广,健身效果非常明显。

“养肺健身操”的主要特点是简便易学,动作伴随着吸气或呼气缓慢运动,在动作达到最大限度时,吸气或呼气也达到最大程度。每节操反复练习10-12次。“养肺健身操”不仅可以达到使肺器官充分吸入新鲜空气和呼出体内的二氧化碳,高质量完成体内与外界的气体交换,还可以有效发展呼吸肌群的力量和弹性。

“养肺健身操”的目的是养护肺器官,发展呼吸肌群。该套操共由四节体操构成,如能坚持每天早晚锻炼两次,持之以恒,必会收益。其动作过程与要领如下:

- 第一节 叉腰呼吸练习  
动作要点:  
动作一:两腿开立与肩同宽,双手叉腰,上体正直两眼平视前方;  
动作二:双肩向前内旋收缩,缓慢呼气,尽可能把体内废气(主要是二氧化碳)呼出体外;  
动作三:双肩缓慢向后伸展,伴随动作缓慢吸气,伴随动作向后伸展吸气深度逐步加深,当身体达到最大伸展动作,吸气也达到最大,然后屏住呼吸一至两秒;  
动作四:随着缓慢的呼气身体缓慢向前内旋收缩,收缩到最大程度时呼气达到最大。  
连续此动作10-12次。
- 第二节 抬臂扩胸呼吸练习  
动作要点:  
动作一:两腿开立双手自然下垂,上体正直两眼平视前方;  
动作二:伴随缓慢吸气,两肩逐渐上提;  
动作三:当吸气到达最大深度时提肩到达最大程度同时,双脚脚跟提起,头部逐步后仰,屏住呼吸1-2秒钟;  
动作四:随着缓慢的呼气脚跟逐步放下,头逐渐回到原来位置,双肩逐渐放下;  
动作五:身体慢慢做体前屈,双腿膝关节伸直,双手向下直至触及地面。呼气达到最大程度;  
动作六:逐渐吸气慢慢抬起上体。  
连续此动作10-12次。  
(作者系南昌工学院特聘教授,首都体育学院教授、博士生导师)

休闲趣事

# 山海相伴“筝”舞蓝天

曲琦 吕东浩

作为辽宁大连城市标志之一,黑石礁公园,因大大小小、千姿百态的黑色礁石散落在海边而得名。这个距离市区最近的国家地质公园,吸引着越来越多的市民和游客来此看海、垂钓、放风筝……

如何借助“地利”的优势,让摇曳的风筝和人们欢快奔跑的身影成为城市的一道独特“风景线”?大连市沙河口区政协委员朱永春回忆,早在2008年,黑石礁街道在黑石礁公园举办了第一届市民风筝比赛,比赛当天,各式各样的风筝在天空飞翔,笑声、掌声、加油声、叫好声在公园里回荡……

为把这一群众喜闻乐见的活动真正办出特色,黑石礁街道尝试将风筝活动与弘扬传统文化、活跃市民文化生活相结合,本着“风筝牵线、文化搭台、百姓唱戏”的理念,将其打造成为覆盖面更广、影响力更大、参与者更多的特色文化品牌。于是,大连黑石礁风筝协会于2012年5月应运而生,随后又在市范围陆续组建起40支风筝队伍。

缘起于2008年的那场市民风筝比赛,升格为大连风筝节这一群众性风筝放飞活动在黑石礁公

休闲

# 成都获“东亚文化之都”称号

本报讯(记者 李寅峰)近日,在山东举办的第十三次中日韩文化部长会议上,四川省成都市被授予“东亚文化之都”荣誉称号。

成都市文化广电旅游局局长何丽表示,成都当选为2023年“东亚文化之都”,既是荣誉,更是责任。成都被誉为“天府之国”,在数千年的历史中孕育了金沙文明、诗歌文化等,对东亚文明产生了深远影响。当选“东亚文化之都”对于追求高质量发展的成都而言,是让国际社会了解成都、感知成都的重要

契机,也是深度梳理成都城市文化脉络、激活文化资源、加强国际文化交流、完善文化发展体系与机制的重要契机。

“东亚文化之都”评选启动于2013年,每年中日韩三国各评选出1-2个城市当选“东亚文化之都”。这是深化中日韩文化领域合作的重要品牌活动,也是配合“一带一路”全面实施、落实亚洲文明对话大会倡议的具体举措。

今年同获此称号的还有广东省梅州市。