

于金碧：柔力球推广之路

一期一会

本报记者 竺捷

本月初,2023年江苏省民间健身团队项目优秀案例揭晓,我市体育社团的5个项目成功入选,排在首位的是京之韵柔力球俱乐部的项目。这家俱乐部的教练叫于金碧,是国家级社会体育指导员。

说起她与柔力球的缘分,还要从2007年说起。当时于金碧在市第一人民医院上班,适逢我市举办柔力球比赛,要求各单位组队参加,院方找了12个人参加培训,其中就有她。那时这项运动刚刚兴起,没有指导老师,只能从网上找一些模糊的视频跟着练。结果这支队伍意外地拿了第一名,要不怎么说医生护士做事比较较真呢!

因为球技突出,2009年于金碧担任镇江市柔力球队教练,并参加了省里比赛。但他们一去,很快就发现与其他城市的差距,原来我市这项运动起步较晚,在我省一直处于较低的水平。2012年市老年体协成立京之韵柔力球俱乐部,邀请于金碧担任教练。那时她才退休不久,爱人身患重病,自己正因左眼黄斑区变异而失去左眼视力,但她并没有推托,而是欣然接受了任务,一心一意投入到这项运动中。

简单介绍一下柔力球。它始于1991年,山西晋中卫校的体育教师白榕把太极拳的一些动作与网球、羽毛球、舞蹈的技术相结合,形成了这种球类项目。它属于全身性运动,可以使颈、肩、腰、腿得到全面锻炼,对提升人体的柔韧性、灵活性和平衡能力有很大益处,尤其适合老年人练习。从中我们发现此项运动的两大特点:一是新项目,很多人不知道,不了解,因此需要推广;二是针对中老年人,属于强身健体的新选项。

再来说训练,柔力球技巧性强,受风力影响大,所以训练以室内为佳。但

为了推广,于金碧把训练场地放在健身广场,方便大家观摩。健康路体育公园是老百姓常去的锻炼场所,她们把白天的训练全放在那里,虽然在体育公园的露天场地,但风雨无阻,长年累月坚持下来已成为一道风景,许多体育爱好者都被吸引而来。晚上,她们则把锻炼场所放在健身人数较多的运河之母广场,通过这种方式集聚人气、招募队员。

不过,新项目毕竟不同于大家耳熟能详的传统运动,所以于金碧平日里更像是一位公益推广者。这些年,她走进街道社区,义务辅导基层居民和群众。比如京口区的四牌楼街道、焦顶山社区、酒海街社区,润州区的虎头山社区、远洋社区,丹徒区的宜城街道、镇江新区的大港街道等等。不仅如此,于金碧还深入乡村指导农民练习,丹徒上党村、五谷村都是她定点指导的地方,其足迹还涉及新丰、高桥、宝堰、荣炳、三山等地。

按照大家惯常的理解,教练的工作应该主要放在提升队员的竞技水平上,而非群众性普及。但是对柔力球而言,于金碧至少有一半精力放在了后者,这也许是迫不得已,或者说奋起直追。正是这番坚持不懈的努力,近年来我市柔

力球运动水平取得了长足进步:2020年,在全国体育总局举办的柔力球网络视频大赛中于金碧取得个人第二的好成绩;在江苏省全民健身运动会及江苏省柔力球俱乐部总决赛中,她荣获双人优胜奖;在首届长三角城市柔力球邀请赛上,她带领的团队获一等奖,其中集体自编套路斩获第一。

当然,柔力球推广并非总是一帆风顺,其中的波折和反复在所难免,这取决于这项运动的难度系数和娱乐指数。比赛时,它分规定套路和自编套路,有很大的自由发挥空间。这些年,于金碧除了熟练掌握规定套路,还创编了几十套自编套路,它们与舞蹈、音乐相互生发,展现出更多样的优雅与不凡……运动员、教练、推广者,这种螺旋式上升的成长轨迹,好像对应着于金碧不同的人生阶段,而现在的她似乎又把这三种身份整合提升到了更高层次。某种程度上,这可能也是一项新兴运动赋予开拓者的义务和责任,于金碧义无反顾地接受了它,并且全身心投入和付出——立志把柔力球延伸到镇江的每个角落。毋庸置疑,我市群众体育的发展需要更多这样的开路先锋。



于金碧带领的团队获奖 受访者提供

冬节话冬至

文/赵怀德

12月22日,我们将迎来冬至。冬至,冬季的第4个节气,二十四节气的第22个节气。冬至:“冬”,四时尽也;“至”为极之意。冬至,“冬藏之气至此而极也”,冬至日太阳刚好直射在南回归线上,使得这一天白天最短,黑夜最长。从冬至日开始,白天会一天天变长。东乡老古话:“过了冬,长一葱。”杜甫诗云:“天时人事日相催,冬至阳生春又来。”

冬至时,“冰益壮,地始坼”,天寒地冻,进入隆冬时节。郑板桥诗云:“晨起开门雪满山,雪晴云淡日光寒。檐流未滴梅花冻,一种清孤不等闲。”冬至后即开始“数九”,俗称“交九”,所谓“数九”,是指从冬至当天算起,九天为一个单位,谓之“九”。我国进入数九寒天,寒风萧萧,雪花飘飘。九九歌曰:“一九二九不出手;三九四九冰上走;五九六九沿河望柳;七九河开,八九雁来;九九又一九,耕牛遍地走。”到“三九”前后,地面积蓄的热量最少,天气也最冷,所以说“冷在三九”。过了九个“九”,刚好八十一天,即为“出九”,燕子归来,桃花绽放,气候也就回暖了。陆游诗云:“探春漫道江梅早,盘里酥花也斗开。”

冬至的习俗,南北各异,南方吃汤圆;北方吃饺子。俗话说:“冬至饺子夏至面。”镇江虽在江南,迎接冬至到来的方式,也是吃上一碗热气腾腾的饺子,而且一定要配上镇江香醋蘸着吃。冬至吃饺子含有消寒之意,民间还流传着“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”的民谚。老镇江冬至这一天还喜欢烫一壶酒,吃油面筋塞肉、咸水鹅、百叶结烧肉、羊肉。据说,镇江人喜欢温酒的习俗大概可以追溯到宋朝。镇江东乡则有“大冬大似年,家家吃圆子”的习俗。刚收获的糯稻,碾出糯米,磨成屑,做圆子。馅有豆沙、芝麻、荠菜肉糜等等,吃起来黏糯可口,香味扑鼻。一家人围坐在一起吃圆子,有团团圆圆之意。

冬至也是中华民族的传统节日,重要性仅次于“除夕”,也称“冬节”“长至节”“亚岁”等。冬至过节源于汉代,盛于唐、宋,相沿至今。古时候每当快到冬至,出门在外的人就要回到家乡过“冬节”。王安石诗云“冬至大如年,人间小团圆”,冬至东乡叫大冬,家家户户祭祖。冬至祭祖一定要在中午之后。民谚曰:“早早清明黯黯冬,七月半的亡人等不及中。”祭祖的菜肴也很有讲究,至少也要六样菜,青菜、豆腐、鱼、肉……煎大粉是必不可少的。据说,旧时贫苦人家买不起肉,用煎大粉代替红烧肉。东乡还有冬至斋孤的习俗。斋孤就是在野外的路边、桥头焚烧纸钱,给孤魂野鬼送寒衣。

冬至将至,寒潮来袭,气温狂降,寒风凛冽,繁霜霏霏。天再冷,我们也要保持对生活的热情,活得热气腾腾,带着温暖与力量,过完充满诗意的冬天,迎接春暖花开。

以前的蔬菜公司

文/陈永兰

朋友,当你走进万方连锁超市,看到宽敞明净的店堂,货架上陈列着新鲜蔬菜水果和琳琅满目的商品,是否还记得它的前身蔬菜公司呢?

上世纪六七十年代,为了方便居民买菜,在城外朝阳楼某住房的山墙外,有一个芦席棚,它是蔬菜公司在迎江路菜场设置的供应点。住在附近的居民,为了买菜,天不亮就起来,他们用绳子将菜篮子串起来或用砖头代替排队。当隐隐约约看到装有蔬菜的三轮车向这边骑来时,大家陆续回来按照事先排好的方式买菜。那时买菜不好自己动手拣,营业员给什么就是什么。我特别担心排到面前时,菜没有了,自己白白起了个早。那时候有个莫名的想法:假如认识营业员或者在那里工作就好了。

上世纪八十年代末,机缘巧合,我调入蔬菜公司工作。

民生问题历来是国家关心的大事。上世纪八十年代左右,市政府专门设有蔬菜局,负责菜篮子工程。大西路上的蔬菜公司有副食品采供站、蔬菜经

理部、迎江路菜场,中华路菜场、五条街菜场、四牌楼菜场、豆制品厂等组成。值得一提的是恒顺酱醋厂最初也是从蔬菜公司剥离出来的。

蔬菜经理部下属的购销站,相当于现在的经纪人,他们工作地点在各个菜场,负责和郊区种植蔬菜的生产队联系。他们每天深入乡村、大队,了解蔬菜长势情况,根据市场需求,通知生产队把蔬菜送到他们指定的菜场。傍晚时分,送菜的拖拉机、板车、三轮车车水马龙般地陆续来到菜场,购销站员工开始收菜、分菜。他们按质给价,一手托两家,公平公正。

与此同时,菜场员工也将分给他们的蔬菜用车拖走,那时每天晚上菜场灯火通明。员工们为了保障第二天早晨开门就能供应,必须将菜整理好才能离开,水产部门的员工还需凌晨自己去进货,那时的员工形容他们的工作状态是鸡叫忙到狗叫,这也只是管中窥豹,个中辛劳只有经历过才知道。

后来,随着改革开放不断深入,市场经济占据了主导地位,蔬菜价格放开了。菜场也顺应时代潮流,开始多种经营、自负盈亏,成立了副食品经营部。

比如双汇火腿肠,现在是耳熟能详的品牌,可三十年前,对于大多数百姓而言是陌生的。在一年一度的成都副食品交易会上,四牌楼菜场经营部取得了和“双汇”同时期出现的“郑荣”牌火腿肠镇江地区总经销权。当时,人们对于打开包装就能吃的肉制品,半信半疑。为了打消顾虑,使人们接受新生事物,销售人员到人流密集的地方摆摊设点,向大家介绍并免费试吃,如此才打开了销路。为了更好地服务顾客,经营部在全市第一家开展了送货上门服务。

1998年9月,蔬菜公司率先在全市开启了新的销售业态,我市第一家超级市场:花山湾超市开业,首次将生鲜、百货引入超市,实现了一站式购物。后经过改制,万方连锁超市有限责任公司取代了蔬菜公司。