

缤纷校园



三亚市民族中学学生在练习射箭。

三亚市第九小学学生在踢毽球。

站定、举弩、瞄靶……随着教练一声令下，箭手们扣动扳机，一支支离弦之箭飞向靶心。“好！好！”一旁，拍手叫好声此起彼伏。

日前，在三亚市民族中学的操场上，该校射箭队的队员们正在练习射箭项目，一招一式行云流水。“家门口”马上就要举行盛会，大家练得更起劲了！三亚市民族中学高一学生甘雅说。

甘雅所说的“盛会”，指的是第十二届全国少数民族传统体育运动会（以下简称运动会）。11月22日，运动会即将在三亚开幕。近段时间，这座美丽的滨海城市处处洋溢着欢乐的赛会氛围。

借运动会举办契机，我省多地校园也纷纷刮起了“民族风”，相继开展射弩、陀螺、毽球、高脚竞速、板鞋竞速等多样有趣的少数民族传统体育项目，让学生在体验练习的过程中强健体魄，感知传统文化的魅力。

# 操场刮起「民族风」

让校园「活」起来 操场上的「民族范儿」

连日来，三亚市民族中学操场上热闹非凡

“啪！”随着守方运动员一个转体，一颗陀螺脱离开绳圈的束缚，在地上快速旋转起来。紧接着，攻方运动员一个冲击，另一个陀螺飞旋而落，将地上的陀螺砸出了赛场……

“一般会按照两只陀螺相撞后的所处位置、旋转状态、旋转时长等判定得分。”甘雅一边比划，一边介绍。陀螺如舞女般，脚尖轻点地，不停旋转。

三个月前，初入高中的甘雅还是个陀螺“小白”。一次偶然的机会，她被校园里打陀螺的火热场面深深吸引。

甘雅坦言，陀螺项目不仅对力量 and 协调性要求高，抛投的感觉也十分重要，需要进行全面、系统、长期的训练。基于兴趣，她便萌生了加入学校陀螺队的念头。

三亚市民族中学体卫艺中心主任林敏介绍，为弘扬民族传统体育文化，该校将民族传统体育项目融入体育课堂教学及课后体育训练活动中，并成立民族传统体育项目运动队。

“其中就包括陀螺队和射箭队，建队已有十多年之久，一直保留和发展至今。”林敏说，多年来，该校注重加强技术训练，提升竞技水平，为三亚市、海南省代表队备战和出征各级各类民族传统体育比赛输送了许多优秀运动员。

“我曾在省级运动会中获得女子射弩个人单项总成绩第二的名次，这让我感到成就感满满！我想把射弩介绍给更多人认识、体验。”三亚市民族中学射箭队队员罗思思说。

除了组建队伍，三亚市民族中学还将射弩、陀螺、攀杠、高脚竞速、板鞋竞速等少数民族传统体育项目引入体育课堂和大课间活动，不断丰富校园体育的“菜单”，使之更生动、更活泼、更有特色，形成良好的体育氛围。

三亚各地小学校园也纷纷刮起“民族风”。“我们也会将押加、踏板等少数民族传统体育项目融入平时的大课间活动，让孩子们通过运动项目了解相关知识、强身健体。”三亚市第九小学体育教师王文辉说。

让学生「动」起来 播撒传统体育的「种子」

“同学们知道运动会徽由什么元素组成的吗？”“运动会的吉祥物是什么？”……随着老师的问题一个个抛出，话音未落，台下的同学们就争先恐后地举手抢答。

日前，运动会“民族文化进校园”活动走进三亚市第九小学，通过宣传片播放、趣味知识问答、毽球项目体验、集邮展览等寓教于乐的形式，让学生了解运动会有关知识，感受民族体育的独特魅力和民族团结的感召力，引导学生积极参与盛会当好“小东道主”。

在活动现场，同学们积极体验运动会竞赛项目——毽球、盘、磕、拐、蹦……小小的毽球，在脚下变幻出多种花样。“在参与活动的过程中，我对传统体育项目有了更多了解，这将是一场非常精彩的运动会。”三亚市第九小学学生李美霖说。

“借助此次运动会在‘家门口’举办的契机，为小学生普及传统体育项目具有十分深远的意义。”在三亚市第九小学的老师林高尊看来，传统体育项目不仅承载着深厚的文化底蕴，更蕴含着团结协作、奋发向上的精神内涵。

“板鞋竞速项目正是这样一个需要充分发挥合作精神的项目。”海南代表团运动员曾秀如说。连日来，为了备战运动会，这位“老将”忙得不可开交，却乐在其中。

2023年，曾秀如毕业于海南中学白沙学校。作为该校板鞋队的一员，她曾多次代表白沙、海南征战各级各类民族传统体育比赛。

曾秀如说，板鞋竞速项目要求三人同穿一双长长的木屐赛跑，只有齐心协力、步调一致，才可能赢得比赛。在反复奔跑的过程中，难免会出现脚底被磨出泡、脚趾被磨伤的情况，“但大家常常贴上创可贴后就站起来继续练习，不曾轻言放弃”。

除了板鞋竞速，高脚竞速、射弩、陀螺等项目也在海南南中白沙学校开展得如火如荼，不少学生利用下午课后“第二课堂”时间积极参与训练。该校体育教师韦世管表示，将积极推广少数民族传统体育运动，为发展青少年体育、增进学生全面成长提供宝贵滋养。

三亚市民族中学学生练习板鞋竞速。本组图片均由受访者供图



## 跟着诗词读东坡

### 此心安处是吾乡

阮忠

苏轼有一句很有名的词“此心安处是吾乡”，常为人们援引表明自己的心迹。这句词也被认为是苏轼自我的真心表达，他本是四川眉山人，出川后只回乡两次，一是因母亲程夫人之死回乡奔丧，二是父亲苏洵病卒汴京他和弟弟苏辙扶柩还乡。此后一直漂泊他乡，流贬黄州、惠州、儋州，他也说自己是黄州人，是惠州人，是儋州人，视这三州为“吾乡”，主要是“心安”。

但这句词原本不是他的，唐代白居易有《初出城留别》诗，他扬鞭策马、挥手辞亲时说“我生本无乡，心安是归处”；又在《吾土》诗里说“身心安处为吾土，岂限长安与洛阳”，况且他还可以在琴瑟、诗酒里回到家乡呢？苏轼词没有化用白居易的诗，而是得之于朋友王定国（名王巩）的歌女柔奴，又叫媚娘、点酥娘。

王定国是苏轼的老友，两人唱和了许诗，苏轼今传的书信中，写给王定国的有41封，足见两人交情之深。苏轼为徐州太守时，王定国拜访他，与客人游泗水、登麓山（一作“桓山”），吹笛饮酒，乘风而归。苏轼在徐州黄楼设宴款待王定国说：“李太白死，世无此乐三百年矣。”后来，苏轼因“乌台诗案”贬黄州，生性豪迈的王定国受牵连被贬岭南宾州（今广西宾阳）。元祐元年（1086），王定国回到汴京，置酒与苏轼相见，席间苏轼问定国的歌女、眉目秀丽的柔奴：“宾州的风土好不好？”柔奴答道：“此心安处，便是吾乡。”她没有直接回答，却让苏轼心有所感，以这一句话足成《定风波》词，词下注“南海归赠王定国侍人媚娘”。词道：

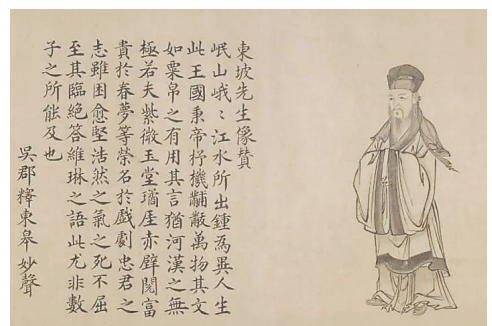
常（一作“谁”）美人间琢玉郎。天应乞与点酥娘。尽道清歌传皓齿。风起。雪飞炎海变清凉。万里归来颜愈少。微笑。笑时犹带岭梅香。试问岭南应不好。却道。此心安处是吾乡。

苏轼对王定国受他连累被贬很难为情，在《王定国诗集叙》说过这件事。他说：定国因我贬岭外五年，一儿死于贬所，一儿死于家中，自己也病得差点死去。我想他理应非常怨恨我，甚至不太敢给我写信。定国北归走到江西，把他在岭外写的几百首诗寄给我，这些诗写得清平丰融，自然亲和，仿佛是治世之音，与得志者无别。其中的幽愤之作，也只是自己唯恐死在岭外，不及报皇恩。王定国不怨天、不尤人，让苏轼十分感慨，说自己对定国的揣想太浅薄了。

因此，这首词说老友相见，清爽而无悲感。词以“琢玉郎”说王定国姿容俊朗，神色安乐，这出乎苏轼意外，他开玩笑说老天怜见，让他有点酥娘相伴，皓齿清歌，人生欢乐。随之他称道点酥娘年轻貌美，以“笑时犹带岭梅香”给人遐想，引出全词点睛之笔“此心安处是吾乡”，暗寓漂亮的酥娘心灵也是美的。王定国世住京城，流贬岭外浑然不觉是遭贬，与点酥娘保持着良好的心态，也有了“万里归来颜愈少”的健康。它激发苏轼的心底共鸣，因他原本也视“心安”为故乡，早年有诗给弟弟苏辙说“人生到处知何似？应似飞鸿踏雪泥。泥上偶然留指爪，鸿飞那复计东西”，不把四处漂泊放在心上。

这时苏轼还未贬惠州、儋州，但已有被贬黄州的经历。在黄州，他说从今以后，我安分以养福，宽简以养气，省费以养财。宽胃、省费则是养性和过日子，安分则视“心安”。“心安”之下，从来没有干过农活的他，躬耕东坡，自号“东坡居士”。还对友人赵晦之说：我谪居既久，安土忘怀，一如本是黄州人，没有出仕而已。不在意曾因科场的《刑赏忠厚之至论》名满京城，不在意他被贬前做过密州太守、徐州太守、湖州太守，安心在黄州做不能签署公事的团练副使，“一蓑烟雨任平生”。

“心安”深刻影响了苏轼，让他把艰难的生活过成了快乐的岁月，后来贬居惠州，自道“日啜荔枝三百颗，不辞长作岭南人”；贬居儋州，自道“九死南荒吾不恨，兹游奇绝冠平生”。“心安”是生活的法宝，可以把异乡过成家乡，对苏轼如此，对他人亦然。



苏轼《治平帖》(局部) 故宫博物院藏

## 夜校点亮花样「夜生活」

海南日报全媒体记者 张文君

11月14日晚，在东方市八所城区，东方医疗卫生系统的医疗技术人员、27岁的蔡君像往常一样，来到华声琴行舞蹈室学习爵士舞。

热身运动后，爵士舞老师符娜喊着节拍，动作示范，带着蔡君等10多名学员练习《APT.》舞曲舞段的基本动作。伴随动感欢快的音乐，10多名学员将并步、扭胯、顶胯、抖胸等一系列动作“串联”起来，跳起了一段充满活力、节奏感的舞蹈。跳完后，大汗淋漓的蔡君感觉浑身轻松、自在。

今年5月，东方市首次开办青年人才夜校，推出丰富多彩的特色课程，吸引了众多青年人才报名参与，形成了青年“白天工作，晚上学艺”的新业态。自开班以来，东方青年人才夜校已开设33期共52个班次，“线上直播课+线下现场授课”共覆盖青年超8863人次。

### 丰富的课程让青年有获得感

蔡君平时工作比较忙，“以前下班后，就宅在家里玩手机，现在有了夜校，可以接触到很多特色课程和活动，有了丰富业余生活的好去处，心情愉悦了许多。”她说，她已经上过高尔夫、瑜伽等课程。

同样参加爵士舞课的刘媛媛，也感受到了满满的愉悦。26岁的刘媛媛是东方一家文化公司的广告设计人员，因东方青年人才夜

校，与蔡君相识。“夜校的课程非常丰富，不仅可以培养兴趣爱好，增加技能，锻炼身体，还可以交到朋友。”刘媛媛说。

据她介绍，东方青年人才夜校于5月23日正式开班，属于公益性，主要面向18至35周岁的青年，聚焦青年学习、工作、生活中的现实需求和兴趣爱好，开设了文化艺术、体育健身、就业创业、家庭教育、口才演讲、非遗传承等12类课程。

蔡君坦言，这节课还是她“抢”到的。她说，加入夜校微信群后，工作人员会不定期将课程安排发放在群里，每堂课所容纳的人数有限，所以学员需要报名参与课程。

“在深入问卷调研基础上，推出符合本地青年需要、烟火气浓的课程。学员参与率较高，每次开课，几乎

是3分钟内抢完，最快的一次是50秒抢完170个上课名额。”团市委工作人员苏家娟说，根据“一年打基础，两年显成效，三年树品牌”的总体规划，今年先开设夏、秋两季学期，夏季学期为5至8月，秋季学期为9至12月。

### 吸引不少公益老师加入

“听朋友说夜校课程好，参与的人多，我们就想着加入，一方面借此机会推广爵士舞；一方面可为丰富夜校的课程出一份力。”符娜说，此次共开设3节爵士舞体验课。

7月17日晚，在东方市第三实验学校的足球场上，来自东方市微羽CT飞盘俱乐部的公益讲师汪佩哲给学员们讲解有关飞盘的运动技巧。在现场，30多名学员以每两人为一单



在东方市八所城区华声琴行舞蹈室，十多名学员学习爵士舞。海南日报全媒体记者 张文君摄