

名将答疑解惑 助力骑行训练营

由辽宁省体育局主办的第六届辽宁骑行节将于本周六举行,16日下午,骑行节官方训练营在五里河公园进行,约50位骑友参与,辽宁自行车名将姜治慧与队友薛富文一同为骑友进行现场示范、讲解、答疑解惑。

专业运动员示范骑行动作

为了让更多的骑行爱好者掌握更为科学、专业的骑行方法和骑行知识,辽宁骑行节自从第四届开始举办训练营,收到了很好的反响,今年的骑行训练营地点选择在了五里河公园。本届训练营邀请到辽宁自行车名将姜治慧和他的队友薛富文作为教练。两位专业运动员身穿专业骑行服一亮相,就吸引了骑友的关注。25岁的姜治慧是辽宁首位加盟欧洲顶级车队的自行车运动员,2015年,他曾经加入荷兰SEG洲际车队,成为该车队重点培养的青年车手。在今年中国场地自行车联赛总决赛中,姜治慧创造了一项纪录,他参加3个项目、夺得3枚金牌,成为国内在男子场地自行车3个中长项目上包揽金牌的第一人。训练营从基本的骑行动作、姿态讲起,姜治慧在简单讲解过后,与队友薛富文一起为骑友演示专业的骑行动作。在姜治慧与薛富文一起为骑友演示过专业的骑行动作后,骑友们在现场开始骑行,而两位教练则在这个过程中观察大家出现的问题。



本届训练营邀请到自行车名将姜治慧(右一)作为教练。 辽沈晚报、聊沈客户端记者 吴章杰 摄

双腿与车架保持平行最需注意

在众多的问题中,最需要重视的一个错误就是骑行时没有将双腿与车架保持平行,“骑行

的时候不能内旋,也不能外旋,非常忌讳双腿姿势外八字及过度的内八字,这些不正确的姿势都可能对膝关节造成损伤。”此外,超负荷强度的骑行、车座高度也会对膝盖的受力产生影响。在骑行前,首先要看自

己坐的角度是否合适,车座的位置要考虑三个因素:高度、前后、角度。比如骑公路车,车座距离地面的距离就是坐在上面双腿伸直脚尖绷直刚刚能碰到地面就好。过高、过低的车座都会使膝盖在骑行过程中产生不适。薛富文强调,骑友还应该注意自行车的前后齿比和踩踏频率,“今天几位骑友让我帮忙看他们的车,我发现不少人都是传动比太重了,过‘重’的传动比或过高的踏频,都会为膝盖带来不小的负担。”

基本骑行装备不能少

参加训练营的骑友,有人身穿了专业的骑行服,也有人只是身穿普通运动装参与骑行,姜治慧认为,骑友还是应该穿戴基本的骑行装备。“头盔首先是必须要戴的,建议大家买品牌的,是对自己的安全负责,价格就看各自能接受的范围了。专业的骑行裤也是要穿的”,姜治慧强调说,不要穿裤脚肥的裤子骑行,一旦裤脚卷进车里,会很危险,如果不得已要穿肥脚的裤子,也要塞到袜子里。而针对现在的季节,骑行穿着保暖很关键。如果刚开始骑,还不能掌握穿锁鞋,那么要尽量选择鞋底硬一些的鞋。57岁的赵晓平参加训练营后非常开心,“收获特别大,真希望能多开展一些这样的活动。”辽沈晚报、聊沈客户端首席记者 王冠楠

袁泉加盟徐峥《囧妈》 中年女演员集体爆发

国庆档期大银幕最具人气的导演和最强演技的女演员,即将来一次合作。近日,徐峥“囧系列”电影最新作品《囧妈》终于正式公布了主演阵容,袁泉加盟的消息让影迷兴奋不已。近期,随着马伊琍、陶虹等中年女演员的爆发,“中年女演员的职场状况”似乎已经不再是困境了,她们越来越成为“香饽饽”。徐峥的“囧系列”可以说是大银幕含金量超高的电影系列,在《港囧》之后,这个题材已经搁置有4年之久。今年,终于传出徐峥重新启动该系列的消息,新作定名《囧妈》。《囧妈》曝光后,关于电影的主演阵容引发了外界的大猜测,但徐峥表示,传闻均为不实消息。近日,徐峥终于正式揭开了电影演员阵容的一角,袁泉强势加盟。而徐峥选在这个时候公开这个消息,让不少网友感慨“好精明”。虽然非流量演员,但袁泉在这个国庆档可谓出尽风头。在这个几乎囊括了国内目前多半一线演



员的档期,袁泉几乎被公认为国庆档的最强演技。她在《中国机长》中饰演的乘务长一角,操作专业、临危不乱、掌控全场,“袁泉演技”等关键词多次登上热搜榜单。尽管近年作品不多,但袁泉塑造的影视角色都给观众留下了深刻印象,各不相同,却又都尽显女性风采。此前,姚晨曾公开感慨“中年女演员面临职场困境”,而这个问题一时间甚至成为每个中年女演员在接受采访时的必答问题。不过近期,无论是陶虹的翻红、马伊琍的爆发还是袁泉的大受好评,中年女星用她们的表现证明,她们才是真正的宝藏。而袁泉也表示:“演员会在不一样的阶段遇到不一样的角色。其实不管是女主角也好,客串也好,你会选择这些角色,是因为你从这些角色身上看到了有共鸣的点,然后你想要去表达它。”随着《上海堡垒》等电影相继栽倒,制片方

也意识到流量演员的问题所在。从目前的国内大银幕形势看,现实题材当道、新生代优质女演员稀缺,这都给有演技、讲品质的中年女演员制造了不少机会。《囧妈》讲述了老板徐伊万缠身于家庭危机和商业纠纷中,却阴差阳错与妈妈坐上了开往俄罗斯的火车的故事。在看似套路的故事线下,徐峥跳出以往“囧系列”中“中年危机”的既定发展,用亲情串联。袁泉加盟《囧妈》,影迷对她的角色也纷纷猜测起来。从曝光的造型看,袁泉走的还是招牌的干练路线,是“囧系列”中鲜少出现的率性女性形象。“囧系列”前作中,徐峥贡献了各式各样充满烟火气息、于旅途中深陷生活困境的中年男子形象。而袁泉这次的亮相,很可能带给这一系列新的化学反应。辽沈晚报、聊沈客户端记者 张铂

获辽宁“五个一工程”优秀作品奖 话剧《工匠世家》展演开始

刚刚获得辽宁省第十五届精神文明建设“五个一工程”优秀作品奖的话剧《工匠世家》将在10月22日、23日两天进行展演。《工匠世家》是辽宁人民艺术剧院2018年创排的话剧,也是“国家艺术基金”2019年度资助项目。辽宁人民艺术剧院院长佟春光介绍说,《工匠世家》是在省文化演艺集团(省公共文化服务中心)指导下完成创作的。他表示:“今年是新中国成立70周年,我们想把《工匠世家》作为献礼作品奉献给全国观众。多年来,辽艺坚持现实主义题材创作方向,排演了十余部工业题材作品。我们全体演职人员尽了最大努力排演《工匠世家》,在秉承辽艺话剧传统的基础上,力求呈现出新风貌,讴歌新时代辽宁精神,这是文艺工作者义不容辞的责任。”《工匠世家》由黑纪文担任编剧,宋国锋担任导演,姚居德、高爱军等优秀演员联袂演出。为了更好地展现和诠释剧中的人物形象,剧组主创人员走访了沈鼓集团、北方重工集团有限公司体验生活,不仅参观了各类车间,还对剧中涉及的重点机械设备进行了详细了解。通过与工匠们交谈,大家对工匠的工作氛

围更加熟悉,更加了解现代工人践行“工匠精神”的心路历程。话剧《工匠世家》反映的正是三代工匠的自强不息,困境中的奋进和崛起,逆境中的忠诚与坚守的精神,是一部具有催人奋进力量的作品。《工匠世家》在沈阳首演时赢得各方好评。著名导演、中国国家话剧院原副院长查明哲评价该剧:“话剧《工匠世家》豪迈激越,热血贲张、激情四射、灵巧大方,是辽宁人艺创作风格的新发展,辽艺话剧实实在在地为工匠精神做了艺术表达。导演手法非常成熟,探索创造了独特的舞台调度,感染力极强。”著名戏剧评论家、编剧、中国儿童艺术剧院原院长欧阳逸冰在看过《工匠世家》后也表示:“工匠精神是敢于精益求精,敢于承接困难的无畏精神,敢于用奇思妙想创造奇迹,具有独到内涵。时代呼唤工匠精神,话剧《工匠世家》是一部振奋人心的好戏。”该剧在2018年11月首演,此后在2019年1月演出4场,4月在大学演出18场,这次是获得辽宁省“五个一工程”优秀作品奖后的第一次演出。辽沈晚报、聊沈客户端记者 刘臣君

丝路乐扬——“一带一路”民族管弦音乐会在沈举行

10月15日晚,由辽宁省文联、沈阳音乐学院主办的丝路乐扬——“一带一路”民族管弦音乐会在盛京大剧院举行。来自“一带一路”沿线的俄罗斯、新加坡、哈萨克斯坦、泰国、缅甸、蒙古、菲律宾、越南、老挝等12个国家的音乐家齐聚沈阳,与国内音乐专业院校专家和沈阳音乐学院民乐系师生同台献艺,用风格各异的动人音乐谱写漫漫丝路上各民族人民友谊的新篇章,献礼中华人民共和国成立70周年。此次音乐会的举办,旨在传承丝路文化,通过音乐艺术交流,讲述好“一带一路”故事,传播好“一带一路”声音,推进沿线国家之间相互理解、相互信任,实现文化融合,促进民心相通。本场音乐会的演奏由沈音·北方民族乐团担任,乐队指挥由著名的指挥家、中央音乐学院教授金野执棒。沈音·北方民族乐团成立于2000年,是目前东北地区规模最大、建制最全、在全国具有广泛影响的专业民族乐团。乐团成员由民族器乐系各专业优秀研究生、本科生及部分青年教师组成,目前成员已达百余人。音乐会在气势如虹的鼓乐中拉开帷幕,开篇以朝阳出土的红山文化时期的悬鼓为主奏乐器,通过丰富多变的节奏组合描绘了在“一带一路”政策指引下沿线各国合作共赢的美好前景。来自世界各国的演奏家带来了缤纷多彩、令人目不暇接的民族乐器,如俄罗斯民族乐器巴拉莱卡琴、泰国特制的竖笛克鲁依笛、



省文联供图缅甸乐器弯琴、蒙古乐器马头琴、乌克兰民族乐器班杜里亚琴、越南京族弹拨乐器越南箏、哈萨克民族乐器斯布孜额笛、老挝传统吹奏乐器老挝笙、竹笛苏铃笛、印尼箏、格鲁吉亚的传统民间乐器潘杜里等;演奏了俄罗斯民乐《责怪我的人》《毡靴》、蒙古民乐《奔腾的黑骏马》等乐曲,展现了“一带一路”沿线国家民族器乐的独特风情,让观众们领略到了世界音乐艺术丰富多彩的艺术魅力。音乐会上,还演奏了笛子独奏曲《扬鞭催马运粮忙》、民乐《庆典序曲》《单鼓的传说》《乐》《丝绸之路》等中国民族音乐作品,充分展现了中国民族音乐风格浓郁、底蕴深厚的强大魅力。音乐会在全体中外演奏家们共同演绎的中国民乐《海纳百川》中落下帷幕。中外演奏家精湛的演奏让在场观众大开眼界,享受了一场中国民族音乐和世界各民族音乐的饕餮盛宴。辽沈晚报、聊沈客户端记者 刘臣君