

甩鞭子 “甩”出健康与快乐



扫码看精彩视频



□ 全媒体记者 方芳 文/图

“啪嗒、啪嗒、啪嗒”……每天清晨，位于菱湖北路的文化广场上，几位甩鞭人挥舞长鞭，极具穿透力的响声此起彼伏、不绝于耳，引起过往路人的注目与叫好。

“甩鞭子”原是古代宫廷举行“朝会”时礼仪中的一个环节，称为“鸣鞭”。鞭子在空中舞动时，会发出巨大响声。近年来，“甩鞭子”逐渐成为不少市民青睐的健身方式，响亮而富有节奏感的甩鞭声时常在广场、公园和开阔场地响起。

一招一式尽显“武侠味”

5月7日早上，甩鞭达人徐胜利与几位“徒弟”在文化广场一块练习甩鞭。只见他手握麒麟鞭，弓步、转腰、收肩、手腕一抖一甩，铁鞭在空中划出优美的弧线，同时发出阵阵清脆的响声。

今年56岁的徐胜利练习甩鞭已有十余年，“当年我到河南出差，看到公园里有人练习甩鞭，对此很感兴趣，于是拜师学艺。”徐胜利介绍，学成之后，他便常在文化广场一边练习甩鞭技法，一边热心推广，当起了甩鞭运动的“义务教练”。

据其介绍，麒麟鞭上手快，想将其练好，需要坚持练习，掌握基本的鞭法，如左开弓、右开弓、点、劈等。点鞭是难度较大的一种鞭法，动作复杂，千变万化，讲究眼疾手快，手脚紧跟，慢半拍都不行。当眼睛看到某一个点就马上出手，同时脚步紧跟上鞭已打到的这个点位。连续不断地定点、出手、

步伐紧跟、鞭到点位，速度极快。在这过程中，每个步骤都要求完美配合，缺一不可。

徐胜利所带的7根麒麟鞭中，最轻的重1.3斤，最重的达4.5斤。每根鞭均以钢鞭为主体，手柄串连不锈钢链，尾接尼龙鞭鞘。“我们平时练习的鞭子1.3斤重，长度根据人体身高从1.5米至1.8米不等。”徐胜利介绍，甩鞭子要慢慢学，从几个基本动作开始，然后再学习套路。

练习过程中，徐胜利展示了立式单臂抽鞭、空中换手抽鞭等几组甩鞭子动作，一招一式颇具“武侠味”，尤其是套路鞭里的“绕花”技法更令人惊叹。

只见柔软的铁鞭在徐胜利双手的快速转动下变成“铁棒”，随人体转动而不断旋转。紧接着，铁鞭被抛向半空，徐胜利腾空跃起，单手接住鞭头顺势在空中一挥，铁鞭旋即发放清脆的响声，精彩连贯的动作引得周围人拍手叫好。

坚持甩鞭甩出强健体魄

徐胜利告诉记者，他以前患有肩周炎，练习甩鞭半年之后有明显改善。“甩鞭需要全身肌肉协调用力，身体大收大放，对锻炼肩颈尤其有益。”

近年来，在徐胜利的不懈推广下，陆续有20多人在文化广场随他学习甩鞭，其中年龄最大的是70岁的匡学堂。

匡学堂学甩鞭已有4年，只要不下雨，每天早上都会从石化二村赶

来文化广场练习。

初学时，由于还未掌握技术要领，匡学堂在所难免地受点小伤，比如练的时候打过手，鞭子在头顶擦过去。“每天几个人一同甩鞭，每次练习1个小时至1个半小时。以前我也有肩周炎，现在很少发作了，而且甩鞭对腰椎、颈椎都有好处。”匡学堂说。

54岁的房后为去年才开始练习甩鞭，虽然时间不长，但也感受到了甩鞭带来的变化。“2019年脑溢血导致中风，那时走路讲话都不利索，后来每天早上出来练习走路，看到徐教练带着大家甩鞭，我也想试试。”房后为说，在大家的鼓励下，他尝试着练起甩鞭。

起初，房后为的右手无法将鞭子握住，经过一段时间的持续练习，他现在可以周身转动将铁鞭甩在半空中。虽然甩不出响亮的鞭声，但已有很大的进步。他用左手甩鞭已相当老道，手腕发力，左右开弓，鞭子发出阵阵响声。房后为说，“练习甩鞭带来的最大变化，是身体状况有了明显的转变，妻子知道原因后，鼓励我多练习。”

“甩鞭贵在持之以恒。这些年找我学的人比较多，但坚持下来的人并不多。甩鞭主要用腕力，要顺着鞭子，善用巧劲就不会太累。练习甩鞭可以令肌肉关节得到锻炼。”徐胜利说，每逢重要节日节点，他都会拍摄一段甩鞭视频发到社交平台上。多年来，他积极推广这项运动，在线上线下免费教学，希望有更多的人体会甩鞭健身的快乐。

晴好天气“大放送”

周后期气温高达32℃

本报讯(全媒体记者 程呈) 昨日，安庆市气象台更新了一周天气。本周安庆晴好天气继续“大放送”，气温加速“起飞”，最高气温将于周后期冲上“3”字头，大家外出需做好补水和防晒工作。

自5月以来，我国自南向北开启夏之初体验。夏天的脚步从华南、江淮一带等地大举北推，越过长江、江汉平原等地，最北将抵达华北、黄淮地区。安庆本周晴天安牢“控场”，气温不断回升，入夏也已近在咫尺了。

今天天气和昨日相当，日最低气温踏着小碎步回升，日最高气温达27℃。太阳长时间“上岗”，今日午后阳光比昨天更刺眼，热意也更明显。

晴好大背景下，偶尔也穿插着“小插曲”。本周天气唯一的变化出现在15日，预计安庆有一次弱冷空气活动过程。受其影响，风力有所增大，其中偏北风力增强到3~4级、阵风6~7级，山区局地有雷阵雨，请注意防风防雷雨。

15日冷空气过境后，气温再升上一个台阶，犹如脱缰的野马，一发不可收。预计17日至19日，我市最高气温普遍可达30~32℃，安庆将体会到初夏的炎热，短袖和长裙将大范围出现在街头巷尾。

立夏节气后，随着日照增加，紫外线愈发强烈。长时间、高强度的紫外线照射，除了会晒黑皮肤外，还会引起皮肤过敏、皮炎、衰老等症状，因此防晒要趁早。日常预防紫外线的方法主要有物理和化学两种，可通过穿戴防晒帽、防晒衣、太阳镜等物理方法抵御紫外线，也可通过涂抹防晒霜等做化学防晒。

另外，随着好天气的回归，森林火险等级升高，户外游玩时一定要增强森林防火意识。

大客车违停 影响通行还扰民

相关回复:加强管理 确保道路畅通

本报讯(全媒体记者 徐志远) 近日，市民胡先生通过掌上安庆APP反映，新河西一巷路两侧经常有大客车乱停乱放，不仅存在安全隐患，还影响过往车辆通行，希望相关部门予以关注。

5月10日，记者在新河西一巷看到，4辆大客车停在道路两侧，其中一辆车停在三岔路口，不仅遮

挡了过往车辆的视线，还影响其他车辆通行。

此外，记者看到，停在路边公共车位的一辆大客车车身长，占用了两个机动车停车位。

部分周边居民对这些停在路边的大客车表示不满。“大客车司机经常晚上11点左右将车停在路两边，第二天早上五六点开走，每次

启动车辆的时候，会产生很大的噪音，影响小区居民休息。这种现象持续一年多了，一直无人管理。”市民胡先生表示。

随后，记者联系了市公安局交警支队二大队大队长陈林，其表示，已通知辖区中队对违停的大客车加强管理，确保道路通行畅通，及时消除安全隐患。



近日安庆天气情况：

今日，晴到多云，15~27℃；明日，晴转多云、山区局地雷阵雨，16~27℃。