

亚运面孔

带着老邻居跳 Tabata, 杭州初代健美教练傅建陈—— 走下舞台, 走进社区烟火

本报记者 张梦月 通讯员 褚陈静 共享联盟·上城小营 陈钰浩



傅建陈在老年大学社区给老人上“手指操”健身课。



傅建陈

走进杭州大学路社区居家养老服务中心二楼,推开门,动感的音乐立刻从缝隙中钻了出来:“让我们再往上抬,一起突破这个天花板!”

眼前,是一群正在跳“椅子操”的60后阿姨们。背对我们的教练,一身古铜色腱子肉,头发梳得油亮,在脑后束起一把小辫子,模样和风靡直播界的健身教练无二。“小傅啊,你再演示一遍,我们年纪大了记不牢的。”

“小傅”大名傅建陈,今年61岁,杭州初代健美运动员、健美教练。他的健美史,最早可以追溯到上世纪80年代。1997年,傅建陈开办了杭州最早的健身房之一。6年后,他成了一名健美裁判,成立了杭州市健美协会,目前担任协会秘书长。

为什么叫“小傅”?明明已年过花甲。“没错的,他是我们‘永远的小傅。’”学员张丽萍笑呵呵地说。

难道运动真的能让人永葆青春?“小傅”几乎斩获了省内所有职业比赛冠军。在基本触碰到这项运动的“上限”后,他认为:健美是“零门槛”的。“为什么不能让街坊邻居们都感

受到健美的快乐,营造全民健身的氛围呢?”

抱着这样的初心,傅建陈从健美舞台上走下来,走进了最有烟火气的社区里。1996年加入大学路社区教育志愿者队伍,2014年成立暖阳夕阳老人服务中心,27年间,他不间断地为社区居民、辖区单位及学校提供丰富多彩的文化体育活动,带领的志愿者队伍从最初的3人,渐渐扩大到35人。

“大学路社区里的老年人多,我想带动老年居民学会更健康、更快乐的运动方式。”在社区做志愿者这么多年,他早就把身边的老邻居当成家人来关心。“社区活动常有一些熟人面孔缺席,一问才知道摔跤骨折了,这和老年人肌肉萎缩以后的肌无力有关,我就想通过日常锻炼,加强他们的身体素质,维持肌肉水平。”

但社区老年人集中在65岁至90岁之间,平时在家都怕磕碰的他们对运动有些抵触。如何让大家都动起来?傅建陈花了好些心思:“毛巾、橡皮筋、矿泉水瓶这些日常小工具,就是‘移动健身房。’”说着,他就从口袋里摸出一条橡皮

筋,当场演示起来——捏住橡皮筋两端,向外扩胸,或是脚踩橡皮筋中间,双手扯着两端向上抬举。“一共十多个动作,可以锻炼到全身肌肉,又不会像跑跳动作一样对膝盖、踝关节造成影响。”

可别小看了这套“皮筋操”,单是在小营街道就有4000余人次练习过。此外,还有“哑铃操”“手指操”“Tabata健身课”等。有时,傅建陈还会请专业老师来上普拉提课、瑜伽课和礼仪形体课。“现在我们这里的阿姨,大部分都有杭州市二级、三级社区体育指导员证书。”

就像红遍网络的健身主播一样,走在大学路社区里,常常能碰到傅建陈的“粉丝”。学员郝勤娟就是其中之一。她夸赞“小傅”讲课细致又风趣,动作简单好学,“还让我们感觉到和杭州亚运会拉近了距离。”

傅建陈眼中,社区老年人有着自己的“亚运赛道”。“通过体育锻炼了解即将举办的杭州亚运会,同时还能用最健康阳光的一面去迎接所有来到杭州的‘四海宾朋。’”他欣慰地发现,现在大家“动起来”,健身房不再是唯一选择,居民小区到处都有健身路径和百姓健身

场地,健康的生活方式正浸润在每个人心间。

“我们希望更多老人、孩子参与到运动中来。”傅建陈说,“例如,我们针对老年人和小孩子的体能,改用运动量更小的四拍节奏,编排了《爱达未来》亚运操。”就在前不久,他们刚组织了120个小朋友和社区老人一起在上城区社区学院学习表演这个节目。

除了将运动之美带到大家身边,“小傅”还会和学员们一起走街串巷,将亚运和健康理念融入到文明宣传、环境整治、垃圾分类等各项工作中。“我们随同社区入户走访时,也会进行亚运宣传,还举办专门的亚运知识竞赛、朗诵会这些活动,将亚运知识和理念深入千家万户,让亚运气息浓起来。”

这些年,傅建陈收获了不少健美奖杯之外的荣誉,例如2020年“浙江省社区优秀志愿者”称号、上城区“第四届最美小营人”称号等。对于这些见证了公益初心的奖状,“永远的小傅”倍感自豪:“亚运会不仅是运动员的赛场,更能引燃全民健身,希望大家能在运动中找到乐趣所在,让普通人的生活更美好。”

在无声世界中建立默契,90后志愿者汪羽菲—— 当好听障旅客的家人

本报记者 沈琳 曹坚 通讯员 赵愉 蒋捷

初见汪羽菲,她正在杭千高速桐庐服务区的“亚运青年V站”给一位聋人旅客用手语做向导。她个子不高,小麦色的肌肤显得健康、有活力,一头干脆利落短发,走路带风像个假小子。在给旅客指引到想去的地方后,看到对方比划出“谢谢”的手势,这位90后建德姑娘咧开嘴一脸开心。

小时候因为用药不当造成听力受损,命运的手给汪羽菲按下静音键。她所在的杭州交投集团杭千高速桐庐服务区,是全省唯一的高速通勤路上的亚残运会服务保障点。杭千高速作为杭州亚运通勤保障道路,沿线的县(市、区)将迎来近百场亚运赛事,产生111枚金牌。

“来自各国的司乘人员将在这里休整,其中也不乏一些特殊旅客。”杭千高速公司桐庐服务区主任于艳介绍,在亚运会和亚残运会举办期间,咨询台除了提供路况引导、信息咨询等服务外,还会就地方文化、风土人情进行推介。

趁着午休时间,我们和汪羽菲用手语“攀谈”。这位90后姑娘热情开朗,看到我们会热情地打招呼,标志性的笑容一直挂在脸上;在听别人说话的时候,又很专注地看着对方。

得知杭千高速桐庐服务区“亚运青年V站”招募志愿者后,汪羽菲第一个主动请缨交了报名表,“我会手语,可以帮助聋哑旅客,还可以用手语来介绍杭州。”

手语翻译告诉我们汪羽菲毛遂自荐的原因——“这是在家门口举办的亚运会,自己能出一分力帮助到别人,真的很开心。”

作为志愿队伍里唯一一名听障志愿者,从今年4月起,汪羽菲和另外9名志愿者一起,定期来到桐庐服务区,进行上岗培训,这相当于赛前演练。而在这之前,她是杭千高速公司建德管理处的一名仓库管理员。

不同于仓库管理只需要对照流程表单,做好盘点和发放,志愿服务则是人与人之间交流互动的过程。怎么样在无声世界里懂问求助,及时反



汪羽菲在杭千高速桐庐服务区做志愿服务。

本报记者 曹坚 摄

馈,是摆在汪羽菲面前的第一道坎。

“刚来的时候,我也担心过。有次和我一起服务的同事暂时离开咨询台,一位阿姨来询问,一开始我不清楚她的意思,后来差不多明白了,给她指路,她又看不懂手语,最后失望地摇摇头,走开了。”用手语比划这次经历的时候,汪羽菲原本一直微笑的脸上,时不时皱起眉头。

我们在志愿咨询台的桌面上,看到了汪羽菲精心制作的十几张手卡:“我是一名特殊的志愿者,请您大声,我会用手卡与您交流。”“厕所请往左,前方20米处。”“这里有免费的药品提供,您需要哪种药?”……

“感觉我的人生就是在一步步闯关。当我努力去面对这些困难,并且克服了,我就觉得我又成长了一点。”汪羽菲“告诉”记者,有过第一次挫折后,她开始关注、搜集旅客的高频需求和常见问答,制作成手卡,放在身边,如今基本上可以解决80%的问询旅客需求。或许是同处在无声世界的一种默

契,汪羽菲总能第一时间发现人群中聋哑人,主动上前询问需求。“这种时候,听障旅客会非常兴奋,感觉像碰到家人一样,跟我问好。”

“听障带来的不便和无奈,那种感觉我懂,所以我更要为他们出一分力。”汪羽菲觉得,健全人习以为常的交流沟通,对于聋人来说却是弥足珍贵,“我想让特殊旅客也能感受到杭州的温暖。”

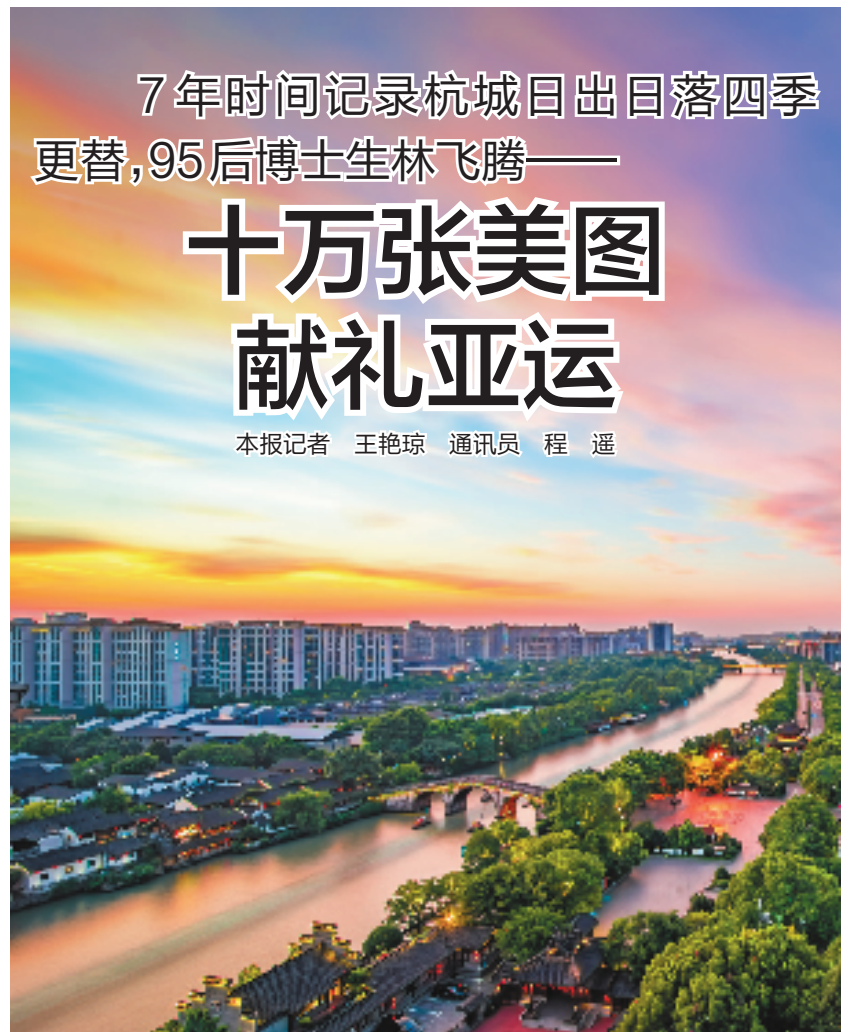
在一次次感谢和鼓励中,汪羽菲变得愈加自信开朗。如今,汪羽菲在志愿队伍里开设了手语培训班,把一些日常用语和基本对话的手语教给其他志愿者。“我们比划不对的地方,她会手把手耐心地纠正。刚来的时候她还有点害羞,但是现在和大家都已经打成一片了。”桐庐服务区志愿者厉偕说。

私底下,出于对生活的热爱和好奇,她还是个“斜杠青年”。说起自己的爱好,汪羽菲变得兴奋起来,手语的节奏也开始加快。“从小就喜欢跑步,喜欢在赛场上驰骋的感觉,最喜欢的运动员是刘翔。”

不光是在停留在喜欢,杭州市、建德市残联举办的运动会,她都去报名参加。在汪羽菲的家中,各类残疾人运动会田径项目的荣誉证书、奖牌多到数不过来。

采访间隙,汪羽菲对着摄影记者的专业相机十分着迷,盯了好久。“这是长焦镜头,可以拍出很有质感的画面。”她翻出了自己的摄影作品。原来汪羽菲还是个摄影迷,老巷子口坐着聊天的老人、樱花树下骑车的少女、咖啡店外打盹的小猫,她拍的照片都很“文艺范”。“记录是为了记住,想记住人生中的美好瞬间。”

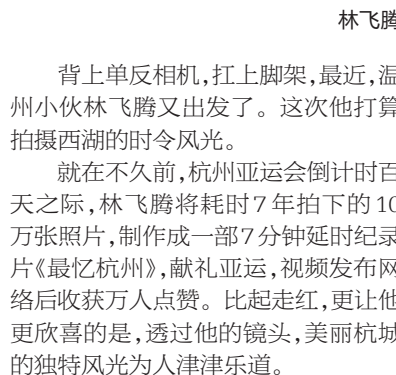
杭州亚运会和亚残运会的脚步越来越近,除了学习国际志愿服务礼仪、浙江及杭州历史文化概览等志愿者培训课程外,最近汪羽菲还给自己订了不少学习计划:掌握周边旅游景点的介绍,了解杭州各地的特产、民俗特色,还有学习“国际手语”。“希望可以服务好来自国外的特殊旅客,把杭州的美景、美食推荐给大家。”汪羽菲期待这一场亚运盛会,能让更多人了解杭州,记住杭州的美好。



本报记者 王艳琼 通讯员 程遥



林飞腾镜头下的京杭运河。



林飞腾

背上单反相机,扛上脚架,最近,温州小伙林飞腾又出发了。这次他打算拍摄西湖的时令风光。

就在不久前,杭州亚运会倒计时百天之际,林飞腾将耗时7年拍下的10万张照片,制作成一部7分钟延时纪录片《最忆杭州》,献礼亚运,视频发布网络后收获万人点赞。比起走红,更让他更欣喜的是,透过他的镜头,美丽杭州的独特风光为人津津乐道。

“我并不是专业的摄影师,只是由衷热爱杭州这座江南城市,所以想用镜头捕捉见证变化。”林飞腾说,他把杭州当成第二故乡。今年27岁的他,是温州龙港人,本科考入浙江财经大学后,一路在本校攻读硕士、博士。

最开始,爱上玩摄影,也是来源于杭城风光对他的触动。2016年,还在读大二的林飞腾看到了一部美轮美奂的宣传片《杭州映像诗》。“视频里的延时摄影画面,让我深受启发。”他说,萌生拍摄杭州纪录片的想法,是希望用延时摄影记录下自己生活的这座城市,作为毕业礼物。

想干就干。林飞腾还记得,2016年10月,他在西湖边拍下了视频的第一组素材。画面上,暴雨过后,一束阳光打在西湖水面上,神圣又惊艳。“但是想要完成这部作品,并不简单。”他说,延时摄影需要拍摄多组照片,后期通过照片串联,把几分钟、几小时甚至几个季度的过程压缩成短视频播放。这也意味着他常常需要不断取景,不停走走看看。

一台相机、一架无人机、一个脚架和几个镜头,是林飞腾的全部器材。这些年来,只要遇到好天气,只要有时间,他就会背上重达二三十斤的摄影设备,去各个景点拍摄。为了一个画面,他甚至不断取景选景,不断查询天气,选择最合适的时机,有时候还要凌晨出发。

“像九溪十八涧,我就去了5次,每次都是天微亮就出发,来回坐三四个小时的车。”林飞腾说,对画面他有些执着,直到2018年冬季,他在九溪恰巧拍下红枫残雪的美景,才心满意足。

打开电脑,林飞腾的网盘里密密麻

麻都是各式的杭城风光。他说,7年时间拍了不下10万张照片,所涉及的场景超过百个。虽然拍摄、修图、整理等一系列工作很繁琐,但是回看画面,他发现自己记录下这座城市许多角落的美,比如初春的苏堤春晓、盛夏的曲院风荷、深秋的九溪烟树、寒冬的断桥残雪……

《最忆杭州》前部分有一个这样的场景:杨公堤畔,漫天的火烧云印在西湖上。那是林飞腾2019年镜头下的画面。“那天正好是我的生日,写科研论文没有灵感,我一个人背着相机到户外散心。”他说,看到这样的江南美景,心头的压力突然烟消云散了。而像这样镜头治愈自己的时刻还有很多。

拍着拍着,看着镜头下的杭州日新月异,林飞腾有了新的念头,眼看亚运会越来越近,他想在亚运会召开之前完成作品,让更多人发现杭州的美。

“于是,我开始拍摄一些带有亚运元素的镜头。”林飞腾向记者展示他的视频作品,他说,《最忆杭州》终稿有7分钟时长,分为三部分:江南风景、城市风光、亚运场景。其中,为了更全面展示杭州亚运氛围,他时常为了视频中一两秒的镜头,花五六个小时,往返拍摄亚运场馆。

视频素材慢慢累积,直到今年5月,画面元素准备充分,林飞腾着手剪辑纪录片。他花了近一个月时间,修改文案、配音、加上字幕,并且投稿媒体平台。“恰好6月14日亚运会即将进入百天倒计时,《最忆杭州》在网上线。”看到网友们的点赞好评,林飞腾觉得7年的点点滴滴拍摄过程,非常值得。

一名网友的评论,道出了林飞腾的心声:“很难相信视频背后是同一位摄影师,视频中如此之多的延时摄影和季节变化,幕后是难以想象的心血和无与伦比的热爱!”

拍摄记录的过程,见证了杭州亚运会精心筹备的瞬间。林飞腾感叹,尤其是近年,杭州城市迈向国际化大都市,亚运场馆等项目落成,大街小巷、机场车站、马路地铁……每天都有新变化。

“至此,日出日落、四季更替,曾经所有美好的画面都将刻在脑海里,也为‘年轻’画上了一个感叹号。”林飞腾在朋友圈写下感悟。他期待这一场亚运盛会,能让更多人了解杭州,了解浙江,感受江南的美丽风光。他也希望继续用自己的镜头,记录下亚运盛会场景,期待亚运带来城市发展,城市生活更美好。



扫一扫,观看《最忆杭州》



林飞腾在九溪拍摄的红枫残雪。

本版图片除署名外均由受访者提供