

□柴伟梁

倒立及其他

倒立几乎是我每晚的必修课。俗话说：“倒立五分钟，浑身都轻松”；又说“倒立五分钟，等于睡眠两小时”……虽然有些夸张，但倒立不失为一种健身和发呆的好方式。

倒立在汉代称“倒植”、东晋称“逆行”、唐代称“擗倒”、宋代称“倒立”、明清时称“竖蜻蜓”。倒立在许多体育项目中都是必备的基本功，比如武术、杂技、技巧、体操、瑜伽、舞蹈、跳水等，其中不乏杭州亚运会比赛项目。

前几天晚上，看了杭州亚运会女子排球的决赛，中国女排以3比0完胜日本女排卫冕冠军，心里那个高兴。回想起来，最初感受倒立魅力竟也与排球有关。

上世纪八十年代初，全国都在播放一本《排球女将》的日剧，剧中女主小鹿纯子为了打出好球、赢得胜利，不时用倒立来调整自己的疲劳和情绪。那个场景给年少的我留下了很深的印象，总想着什么时候我也会倒立就好了。

现实中的那时，我们正处于中国女排的狂热崇拜中。上世纪八十年代，中国女排在奥运会、世锦赛等世界顶级赛事中获得“五连冠”，让我们知道什么是真正的“女排精神”。

到了初中的时候，拜师学武了。倒立是传统武术的一项重要，分手鼎、头鼎、肘鼎、肩鼎、爬鼎等。最常见的是手鼎，又叫拿大鼎、手倒立。手鼎是为了增强手臂力量，主

要形态是人靠近墙倒着站立，脚底贴在墙上，两手撑地，两脚呈弧形，头悬空，眼睛看向地面。这种倒立比较累，力量全在手臂上，撑几分钟就不行了。

我最喜欢做的倒立是头鼎，即头手倒立。头手倒立不靠墙，比较温和，但平衡要求更高。

在地上放个小垫子，前额放在上面，两手撑地，成三角形。双脚一起来，悬空着，就OK了。一般倒立两三分钟即可。倒立时双脚或笔直或交叉或分开，都可以，还可以做很多空中动作。当然倒立时也可以唱歌，可以看地面上的灰尘，或想些杂七杂八的事情。

倒立是具有健身功能的，我国古代医学家华佗曾用人倒立健身功法为患者治病。长期坚持倒立，至少能给人体带来三大益处：一是提高智力和反应能力；二是延缓衰老，增劲提神；三是预防和改善各种因长期直立和劳累带来的疾病。但要注意的是，倒立不适合有心脑血管病和眼疾的患者，也不适合老年人群。

后来，我练了更多武术中“倒”的功夫，如爬鼎（爬倒立）、头手翻（小翻）、抢背、侧手翻、侧空翻、后空翻等。前几项都练成了，只有后空翻没练好。有一次在练习时，本来在翻转的瞬间教练是会托住肩膀的，但那次正好有人叫他，他一走神，坏了。我意识到时

已经来不及了，身体重重地摔了下来。幸亏有垫子保护，没有伤到脊椎，但从此就不敢再练“后空翻”了。

其实，所有“倒”的方式除了有科学道理，也是有哲学道理的。

古人深谙“进退之道”。老子说：“吾不敢为主，而为客；不敢进寸，而退尺。”

倒立最主要是保持平衡，不偏不倚，符合中庸之道。倒车入库是为了更方便的出发，抽回拳头是为了更大力度的出击，“以退为进”是众所周知的法则。动植物同样懂得“倒”的道理，猫狗要往上跳的时候，先要往回收一收、倒退两步，那样才能跳得更高；银耳在最初的生长阶段需要“倒育”，以防止积水腐烂。

“时间一直倒数着，我们拥有的快乐。”时间倒数的時候，往往是紧张而惊心动魄的时候——还要十分钟就要交卷了，甜蜜的恋人快要分别了，人生的终点快要到了……把握好“倒数”，也就把握了最后的关键。

我当年读大学，选的是历史系文物博物馆专业。父母跟我开玩笑说：“别人都是向前，读金融、计算机什么的，你怎么倒着往后看？”

当时我也不懂，只是觉得文物考古好玩。现在知道了：“历史是最好的教科书。”只有时不时“倒”着往后看，才不会忘了来时路，才能更好地展望未来。

□邱仙萍

龙舟下水划呀划

在刚结束的杭州第19届亚运会上，我的老乡俞诗梦和队友一起收获了三枚金牌，分别是女子龙舟200米、500米和1000米直道竞速赛。这个来自桐庐江南镇珠山村的姑娘，从小在富春江畔长大。

别看江南人外表柔弱，但杭州人对体育的热情，一直像燃烧在沙漠里的一团火。

远的不论，单说我们集团，对体育认识那是一以贯之的重视，散是满天星，聚是一团火。每隔两年召开的集团运动会，大家总是欢呼雀跃，同时又提心吊胆。领导总要在开幕式上强调，年轻人要讲武德，友谊第一，比赛第二。

2010年赛龙舟成为亚运会正式比赛项目，那年我们集团运动会增加了一项划龙舟比赛。参赛规则弄得很正经，龙舟配备龙头、龙尾、鼓、舵，每支队伍有鼓手1人、舵手1人及划手10人。

坐在龙头的要选一个女的，体重轻、手劲大、耐力好，负责在船头敲鼓，我很幸运地被选中了。

一开始大家在老农大学家池训练，这里号称“小平湖秋月”，杨柳飘拂，水波潋滟。几番湖上来回，我们仿佛回到了激情燃烧的时代，定的小目标是“保六争三”，第六名打底，进

入前三位。

后来，比赛规则有所调整，船头不用压人了，我的任务是做好后勤服务和保障，给同伴们发红牛，扛矿泉水。看他们每天傍晚像是战士打靶把营归一样，雄赳赳气昂昂。

最后几次训练是在西湖上，要给队员们补充身体和营养，几次张生记的老鸭煲、山外山的大鱼头吃下来，大家的目标口号变成了“保三争一”，第三名那是杠杠的必须的，冠军也是九天揽月近在咫尺。

激动人心的时刻终于来临了。比赛当天，勇士们穿着崭新的运动服，扛着划船桨，在我们挥着小红旗“必胜必胜”的口号中出发了。还有家属代表，抱着孩子也前来送行助威。

从下午三四点钟开始，我们就备着鲜花，在集团大厅等待勇士们归来。等等等，一直没见到人。我们想，手机不会带上船，冠军颁奖都在最后压轴，多花点时间也是正常的。过了五点半，总算看见他们的面包车回来了。

“哗啦啦”，勇士们一拉开车门，送鲜花的送鲜花，拉礼花的拉礼花，还有人指挥起了“颁奖进行曲”。

正得意间，却看见大伙一个个灰头土脸

地走出来，蔫不拉几的。我们赶紧鼓励：“不是冠军也不要紧的，亚军很不错的，我们对面酒店吃饭去吧，包厢都订好了。”

领队的翔哥说：“吃啥吃啊，要不是他们硬拉着，我真想投湖喂王八。”

老吴很激动：“今天太震撼了，那场面那家伙那是相当壮观，红旗飘飘万箭齐发。出发锣鼓铛铛一响，十艘船像炮弹一样射了出去，真的是东风吹，战鼓擂，你说我们谁怕谁。”

大家说好啊啊，就是要在气势上压倒别人，先发制人快人三步，那我们到底是第几名呢？

“别提了，集团后勤拿了第二名，他们这里有个叫李明生的，竟然是省级专业运动员出身，玩皮划艇的。你们知道谁第一名么，发行公司，冠军！”

咦，大家只知道他们每天早上送报纸在陆地上跑得快，难道水里也长了飞毛腿？

翔哥长叹：“发行公司这些投递员很多是蒋村来的，每年都参加龙舟赛。我们还没有划上两桨，他们就箭一样地到我们前面去了，只看见他们的尾巴吧吧吧地溅起一堆浪花，像鲨鱼一样。什么保六争三，保三争一的，我们第七名，就是倒数第三啦。”

晚潮专栏



陈骥

你写，我来发



看好文，写好文，来这里

20231015 第 20231015 期 开奖日期: 2023-10-14

03 06 08 11 14

福利彩票	双色球	大乐透	七乐彩
头奖	10000000.00	1000000.00	100000.00
二奖	100000.00	10000.00	10000.00
三奖	10000.00	1000.00	1000.00
四奖	1000.00	100.00	100.00

20231015 第 20231015 期 开奖日期: 2023-10-14

4 7 5

福利彩票	双色球	大乐透	七乐彩
头奖	10000000.00	1000000.00	100000.00
二奖	100000.00	10000.00	10000.00
三奖	10000.00	1000.00	1000.00
四奖	1000.00	100.00	100.00

20231015 第 20231015 期 开奖日期: 2023-10-14

6 0 4 3 6 1

福利彩票	双色球	大乐透	七乐彩
头奖	10000000.00	1000000.00	100000.00
二奖	100000.00	10000.00	10000.00
三奖	10000.00	1000.00	1000.00
四奖	1000.00	100.00	100.00

不要
让手机
充斥餐桌

钱江晚报·公益