

拉弓射箭看似简单 百步穿杨有大文章

记者探访射箭馆 体验古代最潮运动

会挽雕弓如满月,影视剧里那些百步穿杨的英雄人物,拉弓的姿势令很多人着迷。

射箭具有较强的娱乐性、趣味性和竞技性,是一项老少皆宜的休闲竞技运动。在我市,因为射箭运动新奇好玩,打算尝鲜的人尤其是年轻人越来越多,不少市民在朋友圈晒出了自己城市猎人的照片。

近日,记者来到我市一家射箭馆,收腹挺胸拉弓瞄准,体验古代最潮运动。

记者 徐灿灿 程明星



记者现场弯弓搭箭

镜头一:职业选手回永开馆 学员比赛频频获奖

馆内檀香扑鼻,一侧的弓展台,数十把款式不一的弓箭整齐排列,成为了全馆一大亮点。此时,从茶室出来一名络腮胡的中年男子。他叫徐军广,是一名资深的射箭选手,亦是这间射箭馆的馆长。

10多年前,在韩国工作的徐军广加入了一家射箭俱乐部,并在短短4年里,成为了俱乐部的职业射箭选手,参加比赛。

徐军广说,该俱乐部有一个规定,

学员的毕业考试是在22米开外,成功射碎教练身旁枣子大小的冰块。27岁的徐军广不止拿到了毕业证书,还获得了韩国射箭俱乐部最高段位“寒冰”。这也是他射箭馆名称的由来。

在前台的一面荣誉墙上,记者看到一张张关于ACAC射箭俱乐部联赛组委会的奖状和金牌。据了解,ACAC APCC是目前国内射箭俱乐部业余射箭比赛的最高赛事,在射箭领域具有一定的影响力。

不久前,徐军广所带的12岁学员程潇博刚获得了ACAC 2019赛季(南平建阳站)暨武夷王杯室外射箭公开赛、青少年反曲弓甲组个人室外18米淘汰赛的第二名。

射箭老少皆宜,学员年龄跨越很大。在射箭馆学员中,年纪最小的只有6岁,最大的有77岁。不少武义缙云的顾客,每周都送小孩来这里学习射箭。徐军广说,来射箭的顾客很多,女性占40%左右。



徐军广介绍弓箭知识

镜头二:掌握要领非常关键 好处多多颇受欢迎

有人认为射箭是一项危险的运动,对其敬而远之。其实射箭的好处颇多。

射箭能够放松心情,对肩膀、颈椎能起到很好的锻炼作用,受到很多上班族的青睐。徐军广表示,射箭是锻炼上肢的有效手段,张弓拉弦时要求训练者挺直脊柱,伸展上肢,是标准的扩胸运动。每张弓都有一定的张力,射箭就是在不知不觉中进行力量训练。

除了健身作用外,射箭在塑形方

面也卓有成效。射箭时张弓的姿势就是少数能运动到三头肌的运动之一,经典的扩胸运动更是能有效塑造胸部曲线,调节不良体态。

记者对此颇感兴趣,上阵体验一番。射箭看似简单,其实里面大有文章。

在徐军广简单的提醒下,记者拿起14磅的弓箭,弯弓搭箭。咻,几乎看不见箭在空中飞行的轨迹,箭支就直接扎在了箭靶的7环上。在拉弦的

过程中,记者明显感觉到,虽然徐军广已经提醒骨骼用力、肌肉不用力的窍门,但依然情不自禁地使用肌肉的力量去拉动箭弦,导致射箭比较费力。

随后,记者尝试了28磅的弓箭,当把弓弦拉至颧骨处时,明显感觉到了一丝吃力,屏息时有一种紧迫感。

你这是姿势还没有做标准,如果掌握站姿、推弓、勾弦、靠位的要领,12岁的孩子都能够轻松地拉开28磅的弓箭并射击。徐军广解释。



永报姐妹花
Yong Bao Jie Mei Hua



防范火灾风险 建设美好家园

市消防救援大队开展多样消防宣传教育活动

记者 徐灿灿 通讯员 陈超琛

为充分展现新时代消防救援队伍新形象,广泛发动全社会参与全市消防安全三年翻身仗行动,进一步提高民众消防安全素质和社会抵御灾害能力,11月,市消防救援大队举办群众喜闻乐见、形式多样、内容丰富的消防宣传教育活动,升全民消防安全素质,最大限度提高全社会防控火灾能力,全力确保全市消防安全形势持续好转。

外卖小哥做起宣传员

针对本地火灾特点和消防安全薄弱环节,针对老、弱、病、残、孤寡等弱势群体,市消防救援大队联合由专职外卖小哥组成的美团消防志愿服务分队,开展为期一个月的消防宣传巡游公益活动。

活动前期,市消防救援大队组织外卖小哥集中接受消防知识培训,了解初期火灾的扑救、电动车火灾防范及常见消防器材的使用方法,使每一名骑手都能成为合格的消防宣传员。同时,将消防宣传海报张贴于外卖骑手的送货箱上,每个骑手身披消防马甲,并为每名骑手配发了消防小卡片,每到一处取(送)餐的,都会发放一份消防知识宣传单,提醒商户和顾客注意消防安全。

外卖骑手消防宣传队伍,有效延伸了消防宣传的触角,使群众足不出户也能提高消防知识,大力提升了辖区火灾防控能力。

现场实践提升师生消防素质

市消防救援大队常态化抓好11月全市中小学生消防安全宣传教育月的各项活动,联合当地教育部门对辖

区所有中小学校组织火灾疏散逃生演练、参观消防队站、讲授消防常识课、组织消防主题班会、部署家庭消防作业、开展消防安全演讲等内容的活动,切实巩固和提升全市师生的消防安全素质。

现场,市消防救援大队宣传人员在现场给教职工们演示了液化气钢瓶着火的处理方法,简易灭火器的使用,介绍了灭火器使用过程中的注意事项,并告诫大家在面对火灾时要沉着冷静,不恋财,将自己的生命安全放在第一位。随后,宣传人员还组织教职工开展实际操作演练,确保每个教职工能够正确熟练地使用灭火器。

模拟火场体验掌握逃生要诀

市消防救援大队大力推动当地行业部门和共青团、妇联等机构团体,有针对性组织各单位开展“生命通道我

体验”活动。通过生命通道模拟设施,模拟火灾现场环境,让现场群众亲身体验火场逃生,切实掌握火灾事故逃生要诀。在活动中使广大群众对疏散通道堵塞、电动自行车违规停放等行为加深认识和体会,促使群众在平时自觉查改隐患。

与此同时,市消防救援大队充分利用好总队下发的消防知识AR体验卡,在宣传走访、公益巡游、消防站开放和疏散体验活动中免费派发,指导群众利用总队微信小程序扫一扫功能,用群众喜闻乐见的方式,方便快捷获得最实效的消防安全知识学习体验。

