

跳出健康生活 舞出文明风貌

——关注健身广场舞

01 快乐运动 为生活添色彩

上午9点半,家住北京市昌平区的范女士送外孙上学,买好菜,到家稍微收拾一下,就匆匆出门了。离家几百米外,一群姐妹正等着她排练新的舞步。雷打不动的每天两小时广场舞时间,是范女士生活中不可或缺的信念。

这些年,广场舞在全国各地如火如荼地开展。街头巷尾、广场公园,有块空地就能见到三五成群、随着音乐起舞的广场舞群体。2014年全国全民健身活动状况调查公报显示,相比于2007年,广场舞成为20岁以上人群参与人数百分比增长最快的锻炼方式之一。

国家卫健委统计数据显示,六七十岁到外地帮儿女带孩子的“老漂”有近1800万人。离开家乡,他们要面对气候、饮食、生活方式等差异,广场舞则成为他们融入新环境的纽带。范女士说:“通过广场舞我认识了很多新朋友,生活变得丰富多彩。这几年回老家发现家里跳广场舞的人也越来越多了。”

火热的广场舞来自火热的生活、火热的时代,在“健康中国”理念的引领下,广场舞发展近年有了长足进步。全国广场舞大赛火遍大江南北,一些具有中国元素的健身舞蹈还走向海外。“新春佳节时,我们的老年广场舞队在国外进行过表演。”尹国臣说,“发源于本土的广场舞也在讲述着中国故事。”

02 协商互谅 化解扰民问题

今年4月,一个“无声广场舞”的短视频在网上流传开来——重庆市江北区广场舞爱好者用耳机代替音响,静悄悄地翩翩起舞。

“当初戴着耳机跳,大家也不太习惯,但是为了减少扰民、消除噪音,我们就坚持下来了。”一位重庆广场舞爱好者说。牺牲一些个人体验换取社会对广场舞的接纳和理解,这种将心比心的做法获得众多网友称赞。

广场舞要与周边社区形成良性互动,上海浦东三林社区广场舞教练顾爱琴认为,关键在于协商。这些年,顾爱琴和队友们先后利用过地下车库、放学后的幼儿园、小区空地等地方跳舞。“我们事先和附近居民说了跳舞时间、音量大小,得到他们谅解,理解我们的锻炼需求。”顾爱琴说。

现在,广场舞得到了政府、社区的支持,告别了“游击战”,走进了小区室内场地。顾爱琴认为,在广场舞队伍壮大的过程中,大家的健身主动性和自我管理的水平都提升了。

“广场舞应该引导建立互敬互爱、和谐友爱的邻里关系,是和谐社区建设的重要载体和内容。”尹国臣说。

当下,健身广场舞(简称“广场舞”)已经成为人气相当高的全民健身运动之一。以国家体育总局社会体育指导中心主办的全国广场舞大赛为例,2018年参赛人数超10万,间接参与人数将近100万。

庞大的参与人群推高了对广场舞设施、场地、组织等方面的要求,也考验着参与者、组织者、管理者及相关社会各方的能力和心态。今年两会期间,国家体育总局社会体育指导中心副主任尹国臣表示,作为群众体育工作的重要阵地,做好广场舞工作,能提高百姓生活的幸福指数。

03 主动管理 提倡文明健身

“现在农村的生活条件是好了,但文化活动依然缺乏,老百姓非常渴望能有老师辅导他们。”安徽省社会体育指导中心活动部副部长章伟说。

安徽省社会体育指导中心从2012年起举办广场舞社会体育指导员培训班,又从2017年开始选派一级社会体育指导员到全省16个地市的县、村开展“巡回指导、送教上门”活动,同时还举办省、市、县三级广场舞大赛。“从推广到办赛,将广场舞从自娱自乐纳入规范管理,老百姓有了展示自我的平台,兴趣更浓厚了。”章伟说。

不限于舞蹈技艺,科学健身方法、运动文明礼仪也是培训内容。社区基层体育组织在这方面大有可为。上海社区体育协会会长张祥泰介绍,2015年他们以社区为单位组织了一次广场舞比赛,结果报名队伍超过1200支。

看到这么多人踊跃参与,上海社区体协依托全市214个社区体育健身俱乐部,邀请老师到社区上课,发挥骨干成员示范作用,在媒体上发布文明健身倡议……一连串“组合拳”下来,争夺场地、噪声扰民等问题得到缓解,居民的幸福感和获得感也提升了。“广场舞是一项很接地气的运动,所以我们的管理办法也要接地气。”张祥泰说。

04 良性发展 传递正能量

今年端午节,顾爱琴照例带着广场舞队伍到附近的敬老院慰问演出。“我们其实更像志愿者,现在人们对广场舞的看法变了很多,我们也很欣慰。”顾爱琴说。在参与广场舞的过程中,不少人也成为社区事务的积极分子。

从问题导向入手,倾听群众需求。国家体育总局社会体育指导中心一部主任余汉桥说,以前大家自己找地方跳起来,现在逐步规范,注重科学健身、文明健身理念,广场舞正朝着良性方向发展。

广场舞在倡导健康生活方式中发挥着独特的作用。“在参加广场舞活动过程中,群众能充分体会向善之心、健康之心、公益之心,这也是建设‘健康中国’的重要手段和渠道。”尹国臣说。

(据《人民日报》作者:范佳文 孙龙飞 李芳)

本版转载文章作者,请联系编辑(电子邮箱:lyrb-shb@163.com)告知地址,以奉稿酬。

文体速览

北京冬奥组委公开征集 特许生产商和特许零售商

北京冬奥组委15日在其官网发布公告,公开征集北京2022年冬奥会和冬残奥会(以下简称“北京冬奥会”)特许生产商和特许零售商。

据悉,本次公开征集面向国内征集户外用品(露营、徒步、滑雪等户外活动用品,如帐篷、睡袋、保温箱、冰袋、户外水壶、户外多功能包等,但不包含专业运动配件、炊具)、伞具和箱包三大产品类别的特许生产商,负责相应特许商品的设计、开发和组织生产。

北京冬奥组委同时还面向国内公开征集北京冬奥会特许零售商,面向各省、自治区、直辖市(不含北京)公开征集区域特许零售商,负责组织在应征区域重点商业街区、商场、著名旅游景点、星级宾馆、体育场馆等人流密集场所开设特许零售店。

本次公开征集将按以下程序进行:北京冬奥组委在官方网站发布征集公告;应征企业在规定时间内向北京冬奥组委提交《应征人意向函》及相关资质证明;北京冬奥组委向符合条件的应征企业发放征集书,应征企业在规定时间内提交应征文件;北京冬奥组委特许经营企业征集评审组对应征企业的应征文件进行评审,并视需要对候选企业进行实地考察;最终的中选企业将与北京冬奥组委签订特许经营协议。(据新华社)

2021年男、女篮欧锦赛 举办地确定

国际篮联网站消息,2021年男篮欧锦赛和女篮欧锦赛举办地于15日产生。两项赛事均为联合承办,其中男篮欧锦赛将在德国、捷克、格鲁吉亚和意大利举行,而法国和西班牙共同获得女篮欧锦赛举办权。

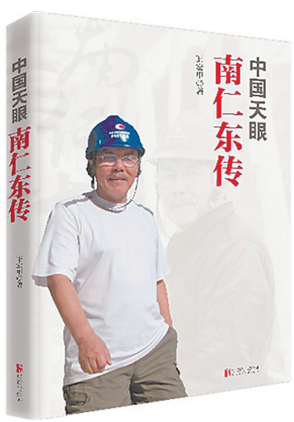
2015年、2017年男篮欧锦赛均采用多地共同承办的形式。自2021年起,男篮欧锦赛改为四年举办一届。2021年赛事将在当年9月举行。小组赛被安排在德国科隆、捷克布拉格、格鲁吉亚第比利斯和意大利米兰进行,而德国首都柏林将承办淘汰赛阶段比赛。

2021年女篮欧锦赛将于当年6月举行,共有16支球队参加。小组赛及四分之一决赛将在法国里昂与西班牙巴伦西亚进行,之后的半决赛、第三名争夺战及决赛均在法国首都巴黎举行。(据新华社)

本周六, 免费看电影《扎西1935》

本周,洛阳市总工会免费电影周周看活动将放映公益电影《扎西1935》,放映时间为7月20日(周六)9时。市民可于7月19日(周五)8时30分至12时、14时30分至18时到市工人俱乐部售票处,凭本人身份证免费领取电影票两张,关注洛阳市总工会微信公众号、洛阳市工人俱乐部微信公众号,或凭工会会员证可多领一张。持有河南省工会会员卡(中原银行、郑州银行、邮政储蓄银行)者无须领票,凭卡可直接观影。咨询电话:63345207、63345416。(沐沐)

连载



13 迈进天文学之门

1978年11月,吉林通化已是隆冬景象。火车再经过沟帮子时,南仁东满脸笑容。南仁东回到了通化无线电厂,大家以为他是回来看看大伙儿的。可是,他把背包也带回来

了,他说他不念书了。

妻子郭嘉珍大吃一惊,劝他返校,劝不动。妻子立刻去找刘绍禹,还找南仁东的其他好友,请他们赶紧劝南仁东回学校上课。

这时,中科院研究生院的电话也打到通化无线电厂里来了,他们也在寻找南仁东。“马上动员南仁东回校!”工厂对来自中科院研究生院的电话非常重视,当作政治任务。就这样,在大家的共同劝说下,南仁东同意返校。

南仁东的导师是王绥瑄,福建福州人。王绥瑄是新中国成立之初返回祖国的那一批科学家之一,也是中国现代天体物理学的奠基人之一。

重回中科院研究生院的南仁东,首先注意到,中国古代先进的天文学在现代严重落后了。此外,导师早先是学造船的,因祖国天文学严重落后而改行攻读天文,这一点也留给南仁东留下了深刻印象。

1978年,王绥瑄55岁,南仁东

从导师这里了解到天文学在当代世界的发展状况。他知道了,第二次世界大战后迅速崛起的射电天文学,把天文研究领域扩展到了可见光之外一切种类的电磁波,让人们可以窥探“看不见的宇宙”。

也是在这时,他知道了,刚刚过去的那个年代,人类在天文学领域有四大天文发现。可是这四大发现,没有一项是中国人发现的。为什么?答案其实很简单,这些发现都离不开光学望远镜和射电望远镜。而中国近代以来,在这两种类型的望远镜方面都落后了,相关的研究也严重受限。如此,面对“看不见的宇宙”,要想发现它的奥秘,岂不是有如“盲人”吗?

现在,南仁东知道了茫茫星海中还有一种奇特的星,既不是恒星,也不是行星,由于从照片上看“类似恒星”,它被命名为“类星体”。

是的,他知道了宇宙中有一种类星体。它是银河系外能量巨大的

遥远天体,它的中心是猛烈吞噬周围物质的超大质量黑洞。这些黑洞虽然自身不发光,但由于其强大的引力,周围物质在快速落向黑洞的过程中以类似“摩擦生热”的方式释放出巨大能量,使得类星体成为宇宙中最耀眼的天体。

天文学家观察它,指出它正以飞快的速度远离地球。类星体离地球在100亿光年以外,是目前所发现的最遥远的天体。天文学家能看到类星体,是因为它们以光、无线电波或X射线等的形式发射出巨大的能量,所以它是人类用光学望远镜能观察到的天体。

自从射电望远镜问世,人类发现的脉冲星等新型天体更令人惊叹。类星体和脉冲星,就是20世纪60年代四大天文发现中的两大发现。这些其实就是南仁东真正迈进天文学之门后接触的课程,也是他日后总以讲故事的形式讲给他的学生听的课程。



16 继承人之争

为了巩固皇位,朱棣做了一个重要决定——迁都北京(永乐元年年初,诏以北平改称北京)。都城迁到哪里,政治权力的争斗就会到哪里。迁都之后,北京城首先展开的就是一场太子之位的争夺战。

朱棣共有4个儿子。长子朱高炽是个大胖子,而且胖到行动不便。但他毕竟是嫡长子,按照传统宗法制度,在遴选太子之位上有着天然优势。二儿子朱高煦长于骑射,而且口才出众,长期跟随朱棣打天下,还在关键时刻救过父亲的性命,所以很讨朱棣喜欢。三儿子朱高燾,四儿子朱高瞻,虽说没有太大竞争力,但也不容小觑。尤其是朱高燾,看好了二哥接班,所以一直帮二哥出主意。

如果说朱高煦的特点是“勇”,那么朱高燾的特点则是“仁”。一生戎马的朱棣明显更喜欢“勇”,更加宠爱二儿子。但是他也怕坏了“规矩”之后,事情会变得不可收拾,所以暂时不敢立朱高煦为太子。

朱棣宁可空着太子之位,任由各位皇子觊觎。或者说,他需要更进一步和更为细致的考察,再做出

最为合理的选择。

没想到,朱棣最不待见的朱高炽,却一直受到文官集团的追捧。据《明史》记载,朱高炽“好学问,从儒臣讲论不辍”,所以受到文官的推崇和拥护。尤其是大才子解缙,更是死心塌地地支持朱高炽。

当时,解缙正奉命负责《永乐大典》的编撰工作。朱棣对于这部书非常重视,也正是这部书的原因,解缙得以频繁接近朱棣。

在一次日常性工作汇报之后,朱棣意外地邀请解缙对立场发表意见。解缙明言皇帝只是试探,但他还是直言不讳地说:“皇上子仁孝,天下归心。”

这个表态,显然不合朱棣心意。解缙一看形势不妙,连忙向朱棣鞠躬,之后小心翼翼地退下。

这三个字,倒是一语惊醒梦中人。“好圣孙”是谁呢?他就是朱高炽的儿子朱瞻基,也就是后来的明宣宗。

朱棣最为宠爱的就是朱瞻基这个孙子。朱棣喜欢朱瞻基,据说还和一个梦有关系。当初还是燕王的朱棣梦见父亲太祖皇帝将一个大吉赐给他,并且告诉他:“传之子孙,永世其昌。”在中国古代,大吉象征着权力,能够得到朱元璋的大吉,就说明父亲有把江山交给他的意思。

正当朱棣沉浸在美梦之中时,忽然有人跑来报告说朱瞻基诞生了。朱棣大喜:梦中的情景岂不正好得到了印证!

解缙在关键时刻点出这一层关系,等于告诉朱棣:要想传位给皇孙朱瞻基,那就必须先让他爹朱高炽坐上皇位。朱棣内心受到触动,没过多久,他就正式立朱高炽为太子。

太子之位终于敲定。那么,解缙的仕途会因此而变得更为顺畅吗?没有。不仅没有变得顺畅,他反而为此丢了性命,成为锦衣卫残酷碾轧的冤魂。

洛阳日报 分类广告 声明·公告

欢迎刊登 各类广告

微信扫码 一键办理 方便快捷

办理地址:洛阳日报社二楼东大厅(洛龙区开元大道与厚载门街交叉口);市民之家三楼E19(洛龙区报社路口(洛龙区开元大道与永泰街交叉口))

咨询电话:18739808680 | 洛阳日报社 63217552 | 市民之家 65988322(周一至周六)

<p>遗失声明</p> <p>◆洛阳市天德房屋租赁部营业执照正本丢失,注册号:41039300000198,声明作废。</p> <p>◆编号为P411022813,姓名为文煜昊,出生日期为2015年8月6日的出生医学证明丢失,声明作废。</p> <p>◆利利明特种作业操作证丢失,证号:410302196912112017,声明作废。</p>	<p>◆洛阳市老城区嘉惠田家大鑫鸡店税务登记证正本丢失,税号:410311197912296531,声明作废。</p> <p>◆汝阳县晓阳矿业有限公司税务登记证丢失,税号:41032660948067;组织机构代码证丢失,代码:66094806-7,声明作废。</p> <p>◆编号为P411011427,姓名为王若熙,出生日期为2015年12月21日的出生医学证明丢失,声明作废。</p>	<p>◆韦永乐、卢君梅于2017年11月19日购买的开元壹号39-1-2103号房首付定金收据丢失,收据号为3384062,金额为208718元,声明作废。</p> <p>◆洛阳市洛龙区华昱建筑机械租赁服务部通用机打发票丢失,发票代码:141001720043,发票号码:02301732,金额:9999元,声明作废。</p> <p>◆新安县新城简爱形象设计工作室通用机打发票丢失,发票号码:35989231,声明作废。</p>	<p>◆洛阳红航燃气有限公司燃气经营许可证丢失,许可证编号为:豫201203010010P,声明作废。</p> <p>◆洛阳市洛龙区乐丫火锅店营业执照副本丢失,统一社会信用代码:92410307MA44X39Q6Y,声明作废。</p> <p>◆洛阳法斯特机械制造有限公司位于伊川县彭婆镇朱村的土地使用证丢失,证号为:伊政国用(2014)第DJ2013-54号,声明作废。</p>
--	---	--	---

保护生态环境 建设美丽洛阳