

全国人大代表陈静： 把华佗五禽戏纳入全民健身项目

“在抗击疫情过程中，一些医护人员组织轻症患者，练习五禽戏、八段锦等健身养生功法，达到了康复医疗、防疫祛病、增强免疫力的效果。这让我们更加深刻地认识到，推动全民健身的重要性。”作为华佗五禽戏第58代传人，全国人大代表、亳州市文化旅游体育局全民健身指导中心（五禽戏推广中心）主任陈静建议，把华佗五禽戏纳入中医非医疗预防与康复暨国家群众性全民健身项目。

党的十九大将“实施健康中国战略”纳入国家整体发展战略

略统筹推进，《“健康中国2030”规划纲要》也提出，完善全民健身公共服务体系，广泛开展全民健身运动。陈静认为，这都让华佗五禽戏等全民健身养生功法的推广普及迎来了春天。

陈静介绍，华佗五禽戏是国家级非物质文化遗产，根据虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的不同习性和动作特征创编，是一套外练肢体、内调脏腑、防病祛病的导引养生功法。

“建设健康中国，不仅是解决看病问题，还必须树立‘大健康’理念，从‘以治病为中心’转变为‘以人民健康为中心’。”陈

静建议，通过顶层设计推进医体融合，把华佗五禽戏纳入中医院非医疗预防与康复手段。

华佗五禽戏传承至今，已有不同人群习练的套路，可以满足青少年、中青年、中老年人习练，适合不同人群的健身选择。据此，陈静建议把华佗五禽戏纳入国家群众性全民健身项目。

此外，陈静还建议设立中国五禽戏推广机构，建议从国家层面加大宣传力度，引导群众科学健身，让中国优秀传统文化助推健康中国战略的实施。（韩震震）

2020年安徽田径测试赛举行

本报讯 5月20日，由安徽省田径运动协会主办，波动体育、盛世中安体育承办的2020年安徽田径测试赛在省体育局基地管理中心东田径场拉开帷幕。本次测试赛设有男女竞赛项目共计21个，男子一公里国家级运动健将吴向东，十三届全运会田径女子800米冠军王春雨等运动员悉数参赛。

本次比赛是疫情防控常态化后，安徽省首场田径项目线下测试赛。目的是检测冬训结果、检验体能训练阶段性成果，通过以赛代练的方式，认识和查找自身的差距，调动运动员训练的积极性，提前备战。

5月19日，合肥市疫情防控应急指挥部发布了关于有序恢复开放合肥市体育线下培训和活动的通告，意味着中小型企业体育活动可开放举行。本次测试赛在疫情防控上做好了充足的准备，所有参赛运动员均已在合肥隔离14天，每天进行常规的体温检测与消毒管理。同时，赛事组委会在现场还配置了防疫“三件套”，对入场人员测温、消毒并佩戴口罩，工作人员及裁判员、运动员自觉配合，保证比赛环境安全。

本次测试赛参赛选手控制在100名左右，且不对外开放，不组织观众聚集，赛事期间通过抖音平台进行网络直播，观看量累计近5000人次。（本报记者 蒋云帆）

滁州市总工会 举办青年职工联谊活动

本报讯 近日，滁州市总工会联合市妇联举办“相约2020·爱在五月”青年职工交友联谊活动。滁州市直机关、企事业单位近50名单身青年职工参加活动。

联谊活动在情感知识讲座中拉开了序幕。青年职工通过“说出你的心愿”“我来认识你”“才艺展示”“自由聊天”“约会有礼”等互动环节加强交流、增进了解。青年职工互加微信，为日后进一步交往打下了良好基础。活动现场洋溢着轻松而浪漫的气氛。

此次活动是工会组织关心职工生活、服务职工的又一举措，旨在帮助青年职工拓展交友平台，扩大交友机会，解决单身职工婚恋难题，倡导文明婚恋新风尚。（林树枫）

界首市总工会 职工葫芦丝培训班开课

本报讯 为持续发挥工会“大学校”作用，丰富职工的业余文化生活，提升广大职工的音乐素养，日前，由界首市总工会举办的职工学堂2020年第一期葫芦丝培训班正式开课。界首市总工会党组成员、副主席刘大庆出席开班仪式并讲话。

开班仪式上，刘大庆表示，工会作为职工的“娘家人”，致力于为职工服务，通过举办职工喜爱的文化活动为职工谋实事，希望大家能学有所得。

葫芦丝是中国的少数民族吹奏乐器，具有音色优美、简单易学和小巧易携带等特点，受到不少职工的喜爱。此次职工学堂一经发布，就吸引了20余名职工踊跃报名参加。据了解，此次葫芦丝入门培训班将通过每周两节课的课程，让更多的职工感受博大精深的民族音乐，接受艺术的熏陶。（李晓明）

休宁县总工会 “女性美·行知课堂”开播

本报讯 为进一步增强女职工健康意识，提高女职工自我保健水平，日前，由休宁县总工会主办的“女性美·行知课堂”正式开播。

本次活动邀请休宁县红十字会常务副会长、中医院妇产科医生黄雯霞为大家直播授课。黄雯霞结合自身丰富的临床经验，通过生动的语言、形象的图片、鲜活的事例，从女性一生六大时期的健康管理、女性备孕健康宝宝的关键、新冠疫情下孕产妇的健康管理等六个方面进行了讲解。

此次活动形式新颖，指导性强，让广大女职工在防疫期间足不出户就能在线听讲座。短短几天点击量就超过600人次。下一步，休宁县总工会还将继续举办“行知课堂”，普及更多健康知识，全面守护职工群众健康。（吴丽华）

文化视点

屯溪吊狮：百般耍千般趣

屯溪吊狮是黄山市独一无二的民间艺术瑰宝。早些时候，本乡本土的百姓们平常时间很难一睹这“屯溪吊狮”的风采，因为只有在节庆场合才有它的隆重亮相。当日新增多的海内外游人来到屯溪，好客的屯溪人便因迎宾、助兴、节庆乃至影视拍摄等缘由，而频频亮出“屯溪吊狮”绝技。“屯溪吊狮”从此蜚声海内外。

屯溪吊狮总是在锣鼓鞭炮声中、在人群簇拥之中出现的。但见一座五彩缤纷的彩亭，缓缓行走在游行队伍中或街心广场上，彩亭上的葫芦形尖顶闪闪发亮，六角挑檐上悬着宫灯，亭台周围以五色彩带与斑斓花束环绕，亭台前方，有一根长长的滑竿斜刺伸向前方。亭台里边，悬空吊着好几只活蹦乱跳、呼之欲出的彩狮，“吊狮”之名便由此而来。彩亭底部置有车轮装置，耍吊狮的伙计们环亭四周而布，轻推彩亭在人海中缓缓而行，一路上，还不时以屯溪方言吆喝着串又一串吉祥喜庆的号子，气氛热闹极了。

知情人知道艺人们是在“故弄玄虚”，把观众的注意力吸引到他们及他们簇拥着的彩亭上，而未能注意到那位藏在彩亭后边帷幕中双手牵着一把绳索的耍吊狮的大师傅。说时迟，那时快，当人们的目光完全被彩亭吸引，冷不防从亭子暗深处“咻溜”钻出一只彩狮，抖动着鬃毛，震响着铃铛，直向亭前斜刺青天的高杆顶端冲去，直到被滑竿顶端的绣球挡住，才开始它的抢球、戏球等热闹表演。正当人们哑嘴惊叹、坠入迷团之际，刚才还在做着精彩表演的彩狮霎时沿滑竿“咻溜”入帷，一下子消失得无影无踪。人们很难判断，刚才登场竞技的到底是哪一只吊狮？因为，猛然看去，那几只吊狮都活蹦乱跳得正欢，蓄足了呼之欲出之势。人们只得跟着彩亭缓缓前行，眼睛却不敢须臾离开那帷幕、那滑竿，以免错过下一次目睹彩狮钻出、并射向杆顶的刹那瞬间……

终于觅到一个机会，听屯溪吊狮老艺人向笔者揭示了吊狮上杆表演的奥秘，屯溪吊狮艺术，原来是我国传统木偶艺术与屯溪民间艺术相结合的奇葩。正当观众热切观赏时，躲藏在帷幕中的耍狮大师傅，以十倍的紧张，双手并用、十指有序地牵拉或放松着绳索，遥控着杆子上狮子的百般舞姿，决定着吊狮稍纵即逝的时机。妙不可言的是，即使“天机”大露，然而由于耍吊狮大师傅的百般耍技惹人眼花缭乱，因此每逢观赏吊狮时，人们依然百看不厌、乐而忘返。（江志伟）



中铁四局三十二对新人情定『瓷都』

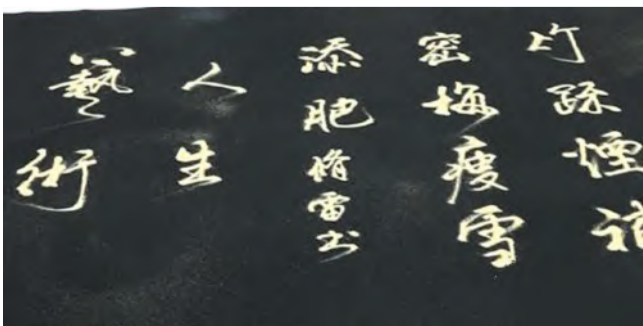
5月20日上午，在中铁四局市政分公司承建的景德镇陶瓷智造二期项目工地上，一场传统而浪漫的中式集体婚礼正在举行。来自工程项目建设一线的32对新人在亲友和同事的见证下，携手步入婚姻殿堂。程颖 杨晨 徐昌/摄

王修雷：指尖流淌成沙书

皖北沙书是一种独特的传统技艺，用手撮捻细沙挥洒成字。皖北沙书传承人王修雷以精妙的手法将沙子“运笔成书”，作品如行云流水，清新自然，这濒临失传的手艺令人惊叹。

王修雷自幼喜欢书法，4岁开始练习，练就颜真卿、柳公权的字，也练过魏碑、唐楷，多年的书法练习为他日后创作沙书打下坚实基础。16岁那年，王修雷看到外公在地上写沙书，激发了他的兴趣，相声大师侯宝林用沙书写数字的一段视频，也给了他启发。

据了解，沙书最初起源于宋代，清朝末年，沙书传至皖北，享誉一时。王修雷说：“外公的叔叔曾到天津、北京一带学杂耍、讨生计，学到沙书的本领后回到家乡，外公的沙书就是跟他学的。”



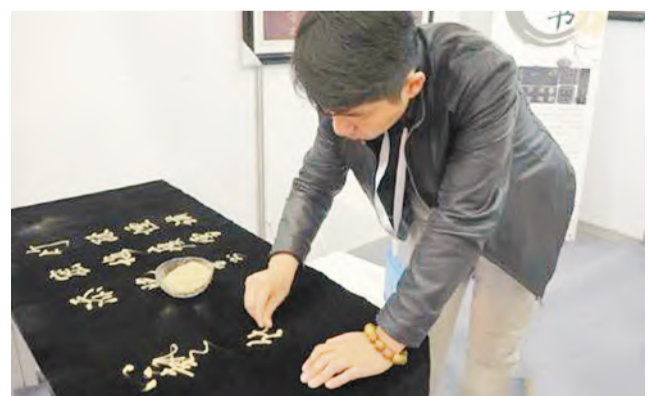
外公将沙书创作的基本技巧传给王修雷，为他打开了一扇大门。但究竟写得如何，还要靠自身的努力。走进沙书世界的王修雷仿佛着了迷，“每天放学后、睡觉前，都要在地上写一写，每天至少练两三个小时。”

王修雷说，最初写沙书，并非用手指捏着写，而是用整个手掌撮着写，感受沙子在手里滑动的感觉。当撮着写出一个整体的字，才用手捏着沙子练笔画。手指力度不同，笔画就有粗细的变化。待线条练到均匀、柔和、绵长的时候，便可以练习整体字了。

据王修雷介绍，沙书采用泉河面沙作主要原料，其沙质细腻、绵柔、无棱角，用它写出的沙书外表细润，立体感强。泉河的沙子要先用筛子过滤一下，将大的石子、沙子去掉，然后再清洗几遍，把泥土洗掉，去粘性，再经过晾晒，才能使用。“光加工泉河面沙，就需要两三天时间。”

沙书创作的平台并非宣纸，而是一种绒布。创作前，要将事先准备好的绒布，按作品尺寸裁切。这种绒布不同于普通的衣服面料，是没有弹性的无纺布做底层的材质。绒布的绒要长短适宜，过长，沙子会漏下来，过短，沙子则吸附不了。写好后，作品经过打胶、装裱，可以保持百年不损。

“写沙书，难度肯定有，刚开始由书法转向沙书的时候，沙子的流量是很难控制的，这需要手腕的灵活度，以及手指捏沙子的力度和转折时的角度。沙书需要用到撮、捻、甩、顿、提、拔、顺七种手法，才可以把书法韵味表现得淋漓尽致。”王修雷表示，创作沙书讲究一气呵成，一次成型，不允许回笔修改。



王修雷展示传统的沙书技艺 张俊/摄

王修雷还创新了沙书创作形式，琢磨出一种新的沙书写法，自命名为“吹沙”。在台上撒上一层厚度适中的细沙，拿起一支中空的笔筒，吹出字来。王修雷说，吹沙是有讲究的，注重行、气的结合。丹田行气，气息得悠长宽广，配合灵活的手腕，这需要坚持不懈地练习。

日前，王修雷入选阜阳市第五批非物质文化遗产传承人。但令他担忧的是，皖北沙书传承人越来越少，技艺濒临失传，他希望能够借助学校或者培训班，让更多的人学习沙书技艺并传承下去。（宋玉洁）