

天长市15分钟健身圈 “让全民动起来”



清晨,老年人打太极拳;傍晚,公园、广场聚集大批广场舞爱好者;晚上,健走族们则成了公园一景……



“这里场地设施很好,我们这些老友们每天早上六点半钟就到这里来打拳、练剑、跑步,每天坚持锻炼以后,感觉身体很轻松、心情很舒畅的。”市民黄先生说。

幸福健身,快乐人生。在天长,全民健身已然成为一种“时尚的休闲”,一道“美丽的风景”,城市街头、乡村广场随处可见市民乐享健身锻炼的情景。

全民健身的普及,带来的“健身去哪儿”的短板也日益彰显。近年来,天长市聚焦这一群众关切,坚持以民为本,以创建全国全民健身模范县为契机,不断加大体育场地设施建设力度,合力推进城市15分钟健身圈工程建设,逐步解决全民健身场地设施的供需矛盾。

根据“室内人均建筑面积不低于0.1平方米或室外人均用地不低于0.3平方

米”标准,天长市科学布局,统筹推进,充分利用城市边角银边镶嵌式安装13件套健身路径器材,建成健身点51个;在城东、城西方向分别建成了200亩奥林匹克健康公园和1800亩红草湖湿地体育公园;综合利用山、林、园、湖、渠等优势统筹规划建设健身步道180公里;结合公园、绿地建成了6片社会公共足球场;并吸纳社会资本,利用老旧厂房改造建设体育场馆63个……

如今的天长,城市、乡村公益性健身设施已初具规模,并形成网络化健身场地设施建设布局,为群众就近健身提供了便利。“我们将进一步完善全民健身公共服务体系,统筹协调大中小型公共体育场馆,分时段免费或低收费向市民开放,并深度推进全民健身智慧化发展,让‘人人享有健身设施,全民健身惠及全民’在天长落地生根。”该市教体局相关负责人表示。(丁兆安文 周娟 庄晓琴/图)

宁国市总工会 积极推广工间操活动



为深入贯彻落实《全民健身计划(2016-2020年)》和《“健康中国2030”规划纲要》,增强广大职工群众的身体素质,宁国市总工会联合宁国市直机关工会、市教体局、市爱卫办推动工间操活动在全市机关、企事业单位普及,让小小工间操在促进职工健康建设中发挥大作用。

据了解,前期,宁国市总工会经过周密策划和精心组织,已举办一期工间操教练员培训班,来自各乡镇(街道)、市直部门以及部分企事业单位的120余名干部职工踊跃参加。

目前,工间操活动在宁国市各行各业全面铺开,在全市机关、企事业单位的普及率已达85%以上。这是宁国市总工会关爱职工健康的有效举措,是该市文化建设的重要组成部分,也是高质量建设“健康宁国”的一项基础和宁国市创建全国县级文明城市的必然需要。

接下来,宁国市总工会将坚持开展工间操活动,倡导健康文明的生活方式,让凝聚正能量、提振精气神在全市蔚然成风。(杨继红)

中煤矿建集团三十工程处 文化搭台 唱响“安全发展”



近日,中煤矿建集团三十工程处在陕西省神木市孙家岔镇举办第19个全国“安全生产月”启动仪式暨文艺晚会。

在该处专题片《猛虎之歌》雄浑歌声中,启动仪式暨文艺晚会正式开始。绚丽的舞姿伴随激昂的鼓声,瞬间将观众带入强烈、震撼的视听冲击中。活动现场气氛热烈,演出形式多样,诗朗诵《中国,行进在伟大复兴的路上》,展示了中国共产党带领全国人民走向伟大复兴的奋斗历程;音乐快板《决战决胜促大干》歌颂了中煤矿建集团三十工程处61年的发展历史,展示了新冠肺炎疫情下该处干部职工勠力同心、共克时艰、决胜复工的“猛虎精神”;小品《最后一次》、相声《说谚语 话安全》以职工日常生产生活为缩影,寓教于乐,在笑声不断的同时,激发安全生产的共鸣;男女声独唱、现代舞、情景演讲、群口表演、黄梅戏对唱等节目,高潮迭起,掌声不断。陕北实力派歌手、星光大道月冠军孙刚为现场观众带来《泪蛋蛋》《西口情思》等陕北民歌,将晚会引向了高潮。

最后,在大合唱《咱们工人有力量》中,晚会圆满落幕。

据悉,当地镇政府有关领导、相关单位负责人,中煤矿建集团三十工程处各项目部职工及附近村民等1000余人现场观看演出,同时5000余人通过云直播在线观看。

(王行哲 郑遵松/文 王磊/图)

芜湖六旬翁成功挑战『超级马拉松』

每天清晨,在芜湖市汀棠公园或十里江湾公园,总能看到一个随风奔跑的身影。他叫杨俊生,今年整整60岁。

凌晨1点半从家出发,5小时47分12秒后到达终点,平均速度每小时5分钟47秒……前不久,杨俊生成功挑战60公里超级马拉松,既完成了人生一大心愿,又用这种特别的方式纪念了60周岁生辰。

6月10日上午,笔者见到了恰巧在家休息的杨俊生。一身运动装,一地各式各样的长跑纪念奖牌,眼前的杨俊生动作干练,声音洪亮,精气神十足,如果不是有些斑白的两鬓,根本看不出他已有60岁。“以前的我可不是这样,长跑改变了我的身体和生活。”杨俊生回忆说,3年前,他还不爱锻炼,不仅体重达到170斤,血压也很高,身体亮起红灯。在爱人的提议带领下,夫妻俩一起参加了位于马鞍山的“褒禅山徒步”活动。当时还是长跑“小白”的他报名后才知道是10公里环山跑。还好,夫妻俩相互鼓励,到达了终点。

也正是这第一次的“误打误撞”,杨俊生爱上了长跑,跑着跑着,血压降了,体重轻了,身体状态好了,从此对“马拉松”也一发不可收拾。当年,他就报名参加了张家港国际马拉松比赛,顺利完成了人生中的第一个半程马拉松挑战。同年12月,又在湖北荆州国际马拉松中完成了第一个全程42.195公里马拉松挑战,并被评为“最美跑者”。

厦门、武汉、合肥、东莞……3年时间里,杨俊生辗转多个城市,陆续参加了50多场马拉松比赛,不断挑战自我。让杨俊生印象最深的是1年前的武汉国际马拉松赛事。那时武汉的樱花正盛开,



杨俊生(举旗者)在跑友陪伴下,完成60公里“超级马拉松”

他边跑边欣赏美景。也正是源于这场比赛,年初新冠肺炎疫情袭来后,他第一时间到社区捐款,为武汉贡献自己的一份力量。

如今的杨俊生每天都会跑10公里,每周和芜湖市长跑协会挑战一次半程马拉松。今年因受疫情影响,很多马拉松赛事取消了。许久没参赛有些期盼的杨俊生便萌发了“60岁跑60公里超级马拉松”的想法。当杨俊生把这个心愿告诉跑友们时,大家纷纷点赞支持。



奋楫

近日,在马鞍山市中心的雨山湖里,马鞍山市水上运动训练基地的学员们劈波斩浪,奋楫向前,红色的皮划艇在绿水之中如箭穿梭,形成一道独特的风景线。

储灿林/摄



6月7日,按照事先计划好的线路,凌晨1时30分,杨俊生穿戴好装备,做完热身运动,走出家门,慢跑在寂静的夜色中。汀棠公园、方特欢乐世界、芜湖长江大桥、江北二坝长堤,返回大桥后再从镜湖区跨过青弋江到十里江湾公园,经过“三只松鼠”、高校园区,再到达利民路、西洋湖,从弋江路最终到达雕塑公园……转眼,天色渐亮,清晨7时许,杨俊生顺利跑完60公里,完成心愿。

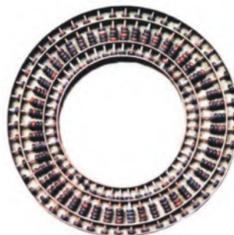
让杨俊生感动的是,整整60公里,每一步都有跑友们的陪伴挡风,一路上都有人为他喝彩。到达临江桥下时,芜湖市长跑协会特意将悄悄定制好的长横幅展开,给了他惊喜和动力。在十里江湾公园的蓝色跑道上,杨俊生举着旗帜,近70位跑友一路陪跑,成为当天江边的一道特别风景。

在很多人看来,一次性跑完60公里超级马拉松,对于60岁的老人来说几乎是一件不可能完成的事情,可杨俊生在众多跑友的陪伴下做到了。“希望70周岁还能跑70公里,100周岁还能相约跑100公里。”杨俊生说。(芮娟)

世间竟有圆算盘

珍藏在“珠算宗师”程大位纪念馆

文化视点



中国是“算盘”与“珠算”的故乡。2013年12月4日,中国珠算正式被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产名录。“算盘是长方形的”已成老少皆知的常识。然而,您知道吗?世间竟有圆算盘!它就珍藏在黄山市“珠算宗师”程大位纪念馆之算盘博物馆里(如图)。

在“算盘世界”里,最出人意料恐怕要数这只清代的“圆算盘”了。四道圆框和珠杆均为铜材精制而成,算珠则为红木车制。最外框直径318毫米,珠杆沿圆周均分为50档,每根珠杆被圆框划分成3个空间,从外到内分别置放算珠一颗、四颗和一颗,算珠均为圆珠形,全盘算珠共计300颗。

“圆算盘”的实用功能,首先表现在计算位数超长的珠算,诸如开平方、开立方等,在多达50档的“圆算盘”上计算当然是方便可行的;其次,由于使用了“圆算盘”,也可以使围坐圆桌旁的人们共用一只算盘,同时分别计算。

除了实际计算功能之外,“圆算盘”的功能至少还有3个,其一为算盘棋。犹如智力玩具,置放圆桌上,人们遵循一定的游戏规则围桌而玩,供人运珠斗智驱疲解乏;其二为艺术壁挂。悬挂于厅堂、书房墙壁上,寓意财源滚滚而来;其三为祛邪卜算工具。使用时在圆算盘内空处嵌入太极八卦图案,根据《周易》“阳卦奇,阴卦偶”的规定,任意摇动圆算盘使全盘算珠自由运动,然后戛然而止,此时便可根据太极八卦图上各卦像对应的算珠阴、阳情况来卜卦预测。

在审美上,圆算盘的出现,打破了人们的惯性、定性思维模式,启迪人们创新与突破。(江志伟)

电视剧《分界线》在蚌埠开机

作家潘军编剧、导演 何冰、张国强主演

日前,由安徽籍著名作家潘军担任编剧、导演,实力派演员何冰、张国强领衔主演的电视剧《分界线》在蚌埠市举行开机仪式。

《分界线》从一起典当行失窃案切入,讲述了一名送水员与一位刑警从相识到相交,最终以朋友的身份面对“情与法”拷问的故事。全剧通过警与民关系的巧妙交织,将二人的友谊与对立刻画得淋漓尽致。同时展现了人民警察在面对黑恶势力

时,忠于职守,可歌可泣的英勇行为。

据潘军介绍,与以往的刑侦剧、警匪片不同,《分界线》虽然以一起突发的典当行抢劫案开始,故事的走向也是案件侦破的层层递进、抽丝剥茧,但更多的镜头语言展现的是博大的人文情怀和一种情与法的纠结与惆怅。

本剧中两位主角何冰和张国强,都是广大观众喜欢的实力派演员,分别扮演刑警队长于超和下岗工人马冬生。两人

将会在剧中演绎一段精彩的“猫鼠游戏”。

张国强表示:“十年前就来安徽拍了《永远的忠诚》,对安徽的感情深厚,在剧中扮演小岗村书记沈浩,这些年也一直关注着安徽小岗的发展,很想再去那看看。”说到此次剧中的角色,他直言,作为演员一直想尝试不同的角色,每一个角色对他来说都是一个新的开始。何冰则表示:张国强是他十分心仪的演员,这次能合作深感荣幸。

(本报记者 蒋云帆)