

# 龙年龍龍龍展新姿 姹紫嫣红春潮涌

## 我省春节期间全民健身唱主角,火热运动纷纷登场

□本报记者 冯晶

### 运动不打烊 赛事任你挑

拧肩、扭臂、翻腕……2月17日,在石家庄市井陘县全民健身中心人潮涌动、热闹无比。伴随明快的节奏,1500余名群众尽情舞动身体,大伙儿脸上洋溢着笑容,浑身上下散发着活力。这里正是“拉花井陘·龙年龍龍龍”健身操普及推广暨申报万人拉花大世界吉尼斯活动的主会场。同一时间,分散在全县的189个分会点和点位上,近3万名群众同样齐跳拉花健身操,舒展的舞姿展现出井陘人民昂扬向上的精神风貌。当日,经过仔细核实,“拉花井陘·龙年龍龍龍”展演活动以“参与人数最多”成功申报上海大世界吉尼斯纪录。

作为河北三大民间舞种之一,井陘拉花早在2006年就被列入首批国家级非物质文化遗产名录。在井陘有“上至九十九,下至刚会走,井陘拉花遍地扭”的说法,井陘人广场健身扭拉花,正月过会扭拉花,体育休闲项目里也有拉花。这种起源于明清时期的民间艺术形式,已经与这座千年古县的风土人情和社会习俗紧密相连。这次活动为热爱井陘拉花的男女老少搭建起一个舞台,让大家有了充分展示的空间。

今年84岁的井陘拉花国家级非物质文化遗产传承人武新全和儿子、女儿、孙女一起参加了活动,“‘拉花’是‘拉荒’的谐音,表现的是以前百姓跋山涉水,寻找生存之地的过程。如今,井陘县发生了翻天覆地的变化,老百姓生活条件越来越好,我们要用井陘拉花歌颂现在的幸福生活。”武新全说。

2月14日上午,雄安新区举办的乡村足球庙会会在安新大健康体育公园正式开幕。现场满满的新春元素和丰富多彩的活动让节日氛围瞬间拉满。新区群众早早地赶到比赛场地,为各自支持的球队加油助威。开场的舞龙、舞狮等非遗展演点燃了观众观赛的激情,笑声欢呼声不断,球场成了欢乐的海洋。

据介绍,本次足球庙会集“村超”“村晚”于一体,设置了乡村足球赛、文艺大汇演、足球嘉年华三个主题活动,为期3天。足球嘉年华是专属于小朋友们的活动,设置了足球一“刻”、足球大搬家、九宫格、碰碰足球、家庭足球赛等互动游戏,让来到现场的儿童青少年通过活动了解足球、参与足球、爱上足球,体验到足球运动的独特魅力。文艺大汇演则安排本地的非遗传承人、自媒体网红和乡村文艺达人自编自导自演,让现场观众沉浸式体验新区特色民俗文化和精彩文艺节目;非遗展演则有西河大鼓、武术表演、舞狮表演等精彩节目。活动在满足群众体育休闲需求,增强全民健身意愿的同时,也让新区群众在运动中、在欢乐中度过了一个喜庆特别的春节。

### 场馆不打烊 市民出汗忙

春节期间,我省各大公共体育场馆持续向市民开放,为群众在假期参与全民健身活动提供更多资源,用健康活力开启元气满满的新年,营造“春节健身不打烊,相约出汗成风尚”的运动氛围。

记者走访部分场馆发现,春节假期除了走亲访友外,运动健身也成了很多市民过节的“必选项目”,大多数场馆人气爆棚,市民健身热情高涨。

大年初六,前来河北体育馆锻炼的市民络绎不绝。

“龙年春节期间,我省各类特色全民健身活动精彩纷呈,群众成为赛事主角,在运动中欢庆新春,尽享健康快乐。为丰富人民群众春节期间的体育文化生活,国家体育总局今年首次启动以“体育大拜年,健康迎新春”为主题的全国全民健身大拜年活动,河北省体育局积极响应,因地制宜组织开展了新春冰雪嘉年华、基层群众“三大球”赛事、乡村新春运动会、社区新春嘉年华、线上健身达人秀、新春老年健身汇和社会体育指导员新春行等诸多群众喜闻乐见,富有河北特色的体育赛事活动,掀起了全民健身大拜年活动热潮。”

在羽毛球馆内,打球的市民挥汗如雨、激战正酣,有的是呼朋引伴,有的是全家老小齐出动,在运动中享受阖家欢乐的春节假期。“平时工作忙没时间锻炼,经常觉得腰酸背痛,趁着春节放假出汗、健健身,舒服多了!”市民李先生笑着说。一直以来,“健康”一词都是春节祝福语中的高频词汇。春节期间走亲访友、聚餐拜年、推杯换盏之外,运动健身成为时尚。

记者了解到,春节期间,我省加大公共体育场馆开放力度,不少场馆免费或低收费向公众开放体育场馆和区域内的公共体育场地设施,解决群众“去哪健身”的需求。

其中,保定市第一重点业余体校乒乓球馆、第二业余体校篮球馆和足球场、保定市体育运动学校网球场馆、保定市游泳馆等保定市体育局直属训练单位场馆限时免费对外开放。市民杜女士告诉记者,放假前就在微信公众号上看到了免费的通知,她和家人早早预约了初七保定游泳馆的门票。“不仅是开放,还免费开放,过年期间大鱼大肉吃得多吃得多,带家人一起来游个泳,运动

锻炼过个‘健康年’也挺好的。我女儿也一直在学游泳,趁着春节假期也能陪她练习一下,一举多得。”

如今,健身锻炼、运动休闲已成为市民丰富新年假期生活的新方式。除室内运动外,还有很多市民带着家人到周边公园、山区等地,散步、爬山、骑自行车,享受敬老、亲子运动乐趣。

### 指导不打烊 健康新风尚

春节期间,河北省体育局启动以“倡导科学健身理念,推广全民健身文化”为主题,以“全民健身你我参与,科学健身健康你我”为口号的科学健身指导活动。活动根据不同人群、不同项目、不同地域、不同年龄、不同体质的特点和需要,开展“科学健身大讲堂”“科学健身指导走基层”等活动,推广科学健身方法,不断提高人民群众参与体育健身的积极性,使科学健身理念深入人心。

2月16日,衡水景县组织了“无伤运动 科学健身”主题活动,邀请了国家一级社会体育指导员石信茹教练进行主题讲座。石信茹详细讲解了“无伤运动 科学健身”的几大注意事项,从运动前的科学动态热身,到运动后的静态拉伸,从三餐的饮食调节再到平时的锻炼细节,毫无保留地传授给大家。并现场示范缓解伤痛,预防伤病的几个动作。队员们表示学到了许多实用的科学运动知识,受益匪浅。

在春节期间,石家庄市举办健身技能项目“云培训”、线上健身达人秀、拉花健身秧歌《龙翔凤翥》培训推广活动。张家口和涿州在春节前后分别开展“体育大拜年 冰雪进万家”春节冰雪运动志愿服务活动和2023涿州市冰雪冬令营活动。

健身过大年,折射出人民群众锻炼意识的持续增强。以往,“每逢佳节胖三斤”是很多人的烦恼,随着体育逐渐成为生活方式,“健康过年”成为共识。从加入直播间线上“云健身”,到邀约亲朋好友球场聚会,更多人利用假期积极锻炼,在畅快运动中收获健康、愉悦身心,以饱满的状态迎接节后的工作和生活。



■雄安新区乡村足球庙会活力四射。 雄安新区宣传网信局 供图