

运动处方 体医融合

——第六次国民体质监测进行时

新华社上海6月11日电 (记者 许东远 夏亮)在上海杨浦殷行社区运动健康中心,62岁的岑雪芳前几日完成了体质检测,兴奋地展示了“优秀”的“成绩单”,并向社区运动健康师咨询新的健身方案。“以前我有高血压,医院给我开了运动处方,让我到社区的运动健康中心进行运动干预治疗,现在身体各项指标都恢复了。”

目前,全国第六次国民体质监测工作正在各地有序开展。作为全民健身工作的基础性、法定性制度,国民体质监测工作自2000年开展以来,每五年一次对国民体质进行一次“大体检”。记者近日走访多地发现,科学健身、“体测与体检一样重要”、体医融合等理念正逐步深入人心。

随着近年来我国国民身体素质不断提高,国民体质监测的核心指标也不断更新完善。

本次监测内容涵盖身体形态、身体机能、身体素质三大维度,同步采集运动习惯与健康行为指标数据。功率

车、高抬腿、俯卧撑这些与身体健康高度相关的运动指标被纳入到新的标准之中,第六次国民体质监测也是全面使用新版标准后的第一次全国范围内的体质监测。

上海市杨浦区市民王女士经过了体脂率测试后,发现自己离标准体质还有差距。“以前觉得自己瘦,体脂率应该没问题,但今天发现自己的肌肉含量太低了,医生建议我回去多做运动。”拿到报告的王女士来到旁边的练习区,社会体育指导员指导她进行俯卧撑训练,“看着挺简单,但做起来还是很有学问”。

上海市体育科研所体质研究与健康指导中心主任王道说:“标准出来以后,老百姓能够更清楚地看到自己的薄弱点。这也是监测的目的所在,不仅让更多的入接受体质监测,也让大家真正科学地动起来。”

近一年来,上海多家医疗机构积极响应“体重管理年”号召,开设“减重门诊”“健康门诊”,社区医院也积极参与到体重管理的布局

中,一张张专业的运动处方,让“超重”人群有了严谨、具体、专业的减肥方向。

“一个半月的时间,我从202斤减到174斤,整整减去28斤。”家住上海的朱斌来到上海市松江区方塔中医医院体重管理门诊复诊。对于这样的减肥效果,朱斌兴奋地说,“跟着运动处方锻炼,体重减了是第一步,现在生活方式也更健康了,减肥后晚上睡得比以前早。”

“朱斌刚来的时候,内脏脂肪205、BMI指数31.2、胰岛素也超标……”朱斌的接诊医师,方塔中医医院主任医师吴国芳表示,“我们会给每一位就医的患者,建立一份健康档案,询问身体情况,检查身体各项指标,给出一套个性化的运动处方,通过中西医结合治疗及运动、营养管理等多元化方式,让患者的体重得到有效控制。”

在上海杨浦区殷行社区长者运动健康之家,66岁的残障居民朱启正在律动机前进行锻炼,“只要不下雨,我每天都要开着助力三轮到这儿锻炼”。在朱启看来,这里不仅仅是锻炼的场所,也是他主动融入社会、主动健康的平台。

根据上海市体育局和上海体育大学联合发布的统计数据,截至2024年底,上海市累计建成长者运动健康之家174个,实现16个区全覆盖。其中50.92%前往长者运动健康之家的老年人心肺功能得到改善;35.04%的老年人肌力水平得到提升;33.06%的老年人身体平衡性得到增强;血压、睡眠质量、精神面貌等方面也都有提升。跟踪研究显示:在65岁以下群体中,干预组居民的医保支出平均下降15.28%,减少1193元。在65岁及以上人群中,干预组居民的医保支出平均下降10.6%,减少1590.90元。

只要在手机上简单操作,就能获得检测报告和个性化锻炼建议。在体质监测现场,智能体测仪可以快速完成身高、体重、体脂率、柔韧性等多项指标的测量,数据实时加密上传至国家级体质监测数据库,确保了信息安全与准确性。

在上海市殷行社区卫生服务中心的“运动干预门诊”,通过精准测量成年人17项体质指标,生成体测报告

和科学健身建议。为了方便市民,上海市还开发了微信小程序“科学健身加油站”,浙江省温州市则联动了“百姓运动码”。市民还可以扫码支付宝“悦体测”小程序,查询个人电子报告。

在温州市梧田街道龙霞社区,16间沿街店铺变身成为服务周边居民的“运动健康堡垒”。作为温州首家“好社区”运动健康中心,这里每天上演着科技与健康的碰撞。“通过加装智能芯片,原本缺乏智能化的健身设备,也可以实现实时反馈健身数据,相比直接更换设备,成本大幅减少,外部加装也有利于设备后续的智能升级。”浙江柯瑞普科技有限公司负责人徐海驿说。

国家体育总局科研所相关负责人表示,运动是实现主动健康最经济、最有效的手段之一,希望通过体育部门、医疗部门以及其他相关部门的携手联动,共同将“体卫融合”理念走深落实,努力实现从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变,从疾病管理向健康管理转变,推动全民健身和全民健康深度融合,为健康中国、体育强国建设贡献力量。

我市召开《扎实推进中华优秀传统文化传承发展》新闻发布会

本报讯(记者 刘红娇)为帮助大家更好地了解我市为推动传统文化作出的扎实努力和创新实践,6月12日,市文联召开新闻发布会,就《辽源市扎实推进中华优秀传统文化传承发展》有关情况介绍并答记者问。

中华优秀传统文化是中华民族“根”与“魂”。市文联深入贯彻落实习近平总书记关于文化传承发展的重要论述,积极响应市委“文化强市”战略部署,2023年以来,连续3年以端午节为契机,组织所属22家文艺家协会,精心组织开展系列主题活动,打造“中华优秀传统文化艺术周”。3

年来,传统文化艺术周累计推出36场活动,覆盖非遗、民俗、艺术、文学等多个领域,形成“我们的节日”端午赏传统习俗、全民共传承的生动局面,以传统文化融入城市肌理、浸润百姓生活,用生动的文艺形式让习近平总书记文化思想和习近平总书记视察吉林重要讲话指示精神在辽源落地生根,让中华优秀传统文化成为辽源高质量发展不竭的精神动力。

今年,“中华优秀传统文化艺术周”以“浓情端午结同心、传承文化兴辽源”为主题,全市10余家文艺组织联合社区及文旅项目积极开展主题文艺活动,形成

全域联动、全域共享的文化盛景。今年的“中华优秀传统文化艺术周”累计吸引超3万人次参与,覆盖老、中、青、少各年龄段,形成全民共传承的良好氛围。

发布会上,市文联相关负责人表示,“中华优秀传统文化艺术周”活动已经成为辽源市民“家门口”的传统文化盛宴,3年累计吸引超10万人次参与。在接下来的工作中,市文联将持续开展好一年一度的“中华优秀传统文化艺术周”活动,努力将其发展为辽源地域文化名片,让传统文化成为城市的温度、发展的底蕴、生活的诗意,为辽源高质量发展注入持久文艺动力。

多彩非遗好传承 珠算文化润童心

龙山区开展珠算文化展示活动

本报记者 于蕊 摄影报道



孩子们专注地展示珠算技艺。

算珠清脆、珠韵悠扬,绽放出“指尖上的智慧”。作为联合国人类非物质文化遗产的“中国珠算”,不仅承载着中华民族千年数学智慧,更凝聚着深厚的文化基因。6月13日,以“多彩非遗 美好传承”为主题的龙山非遗月系列活动暨珠算文化展示活动在市实验小学举行,为师生们带来一场沉浸式的传统文化盛宴。

活动现场,400余名学生齐声诵读珠算传承词,铿锵有力的童声传递出对传统文化的敬畏与热爱。在非遗传艺展演环节,孩子们手持算盘,指尖在算珠间灵动飞舞,依次进行初级直加

直减听珠算、1位数10笔听心算、3位数10笔听心算等精彩展示。算珠清脆的撞击声,如同一曲独具东方韵味的乐章。无论是优秀学员展示中孩子们全神贯注的神情,还是集体听心算时凝神静听、心算并行的默契,都生动诠释了珠算“手脑并用、知行合一”的智慧内核,让现场观众深切感受到了这门古老技艺的独特魅力。

学生刘沫宸说:“珠算不仅培养了我的专注力,还激发了学习兴趣,锻炼了动手能力,我特别喜欢这项传统文化。”

龙山区文化馆馆长、龙

山区非遗保护协会会长付井媛说:“本次珠算文化展示是龙山非遗月系列活动的一项内容。活动通过沉浸式体验与展示,不仅能培养学生的思维能力,也在实践中让他们感悟珠算文化的精髓,厚植文化自信的种子,为非遗传注入了蓬勃的少年力量。”

“小算盘”开启珠算文化“大传承”。据悉,龙山区将以“文化和自然遗产日”为契机,持续开展系列非遗宣传展示活动,推动文化传承与教育实践深度融合,让更多市民走近非遗、感受非遗,让中华优秀传统文化在新时代焕发出新的生机。

独具一格的合院式街区形态、丰富的历史文化建筑和多元的业态,共同塑造出传统与时尚奇妙碰撞的“四合院商街”……位于北京市西城区的中海大吉巷近期开业,第一天就吸引20万客流。

商业新地标不仅是城市形象的名片,更是驱动经济发展的引擎。从四合院到老厂房,从石库门里的首店到巴洛克街区的新生,这些“打卡地”以创新空间形态、多元消费场景串联起城市的过去与未来,在传承与创新中勾勒出城市商业新图景,激活城市发展新动力。

引领首发经济,打造商业地标

伊菲丹亚洲首家城堡店、CELINE夏日限时漫游快闪店……位于上海静安区的张园原本是有140多年历史的石库门建筑群,焕新改造后,已经吸引了30多个国内外品牌在这里开设首店,平均每周就有1.5场“全球上新”,日均客流3万人次。

从百年石库门到新首发地,上海正以“首发经济”定义消费新玩法。“上海作为国内外品牌首发、首秀、首展、首店的集聚高地,首发经济不仅规模大,增长速度也很快。”上海市商务委副主任刘敏说,今年前5个月,上海新增首店365家。

在北京,中海大吉巷首批入驻的150余家特色品牌中,超过半数为首店或定制店,形成独特的商业吸引力;海淀大悦城引入了280多个品牌,其中首店近三成。在成都,仅今年第一季度已落户首店148家,开展首展、首秀、首发等活动超50场。在贵阳,2024年建成投运的新印1950·Discovery文化创意街区等7个商业综合体、特色商业街区,引进各类首店248个。

从国际大牌的中国首店,到本土品牌的创新首发,从打卡第一家门店,到欣赏第一场秀……“首发经济”集聚资源、创新业态、聚拢人气,为打造商业地标提供助力。

位于成都新南天地商圈的京东MALL四川首店,陆续举办多场新品发布会,打造璀璨音乐生活节、萌宠派对等。“首发首店带动客流量和销售额显著提升,‘五一’假期单日客流超过2万人次。”京东MALL成都新南中心店店长潘滢说。

如今,不少商业新地标正以“首店矩阵”重构城市商业版图,以“首见、首购、首体验”成功实现“破圈”,不断提升城市发展能级。

创新消费场景,带动消费升级

红砖映老巷,霓虹舞新潮。位于贵阳市云岩区的贵州新华印刷厂老厂区如今被称为“新印1950”,是人们竞相打卡的潮流新地标,日均人流量5000人次。

在一家奶茶店门口,露天座位上不少年轻人悠闲地品尝奶茶。“这里有‘文化味’也有‘烟火气’,每次来都很放松、很惬意。”市民卢女士告诉记者,因为在附近上班,她经常约同事和朋友来这里喝茶聊天。

作为土生土长的贵阳人,参与这一项

从商业新地标看城市发展新动能

新华社记者

目建设的彭俊倍感自豪。在他看来,相对于一般商业街,这里保留了老厂房的红砖墙、人字形屋顶和旧式印刷机,将车间、仓库改造为艺术展厅、文创市集,引入生活潮流、精品咖啡、异国料理等,这种兼具工业遗迹和时尚快感的消费场景实现了“新”与“旧”相互赋能。

在杭州西湖之畔,湖滨商圈把商业空间变成“科技试验田”。消费者在线上体验“滨次元”的虚拟换装、虚拟街区Citywalk、AR互动等;线下的“西子廊桥”空中剧场,通过实景表演与虚拟影像相结合,呈现白蛇、苏东坡等经典IP,以及哪吒等文化热点,增强了市民游客的消费体验。

凭借独特的文化氛围,代表年轻活力的潮流业态和关注非遗传承的本土文化空间,中海大吉巷在端午假期的销售额达1200万元,客流量超50万人次。

中国人民大学公共管理学院教授许光建说,近年来,各地崛起的商业新地标,通过创新业态组合,将文化、商业、休闲等融合在一起,满足消费者多元化需求,成为优化消费供给、助力消费升级的重要抓手。

赋能城市更新,推动“人、城、产”融合

四合院,是老北京城市记忆的载体。大吉巷片区较好地保存了从明清到近代的历史建筑,特别是鱼骨状街巷走向和院落格局,是宣南地区会馆、名人、商业文化的集中承载地区之一。

“基于丰富的历史文化遗存,中建集团旗下大吉巷项目采用‘传统工艺+现代技术’双轨并行的更新保护模式。”北京中海新城置业有限公司负责人张欣说,工匠们用老砖旧瓦复原四合院,达到“修旧如旧”,地下空间则被开发为商业体。

令人惊喜的是,在一系列巧妙的空间“辗转腾挪”设计下,项目不仅实现商业价值,同时还“挤出”1.2万平方米的公共绿地空间,并配备篮球场等体育设施。这不仅提升环境品质,更为周边居民提供一个宝贵的公共活动场所。

哈尔滨工业大学建筑与设计学院院长孙澄说,城市更新的本质是让老空间焕发新生命。当历史符号邂逅现代业态,当文化肌理融入现代生活,商业新地标便成为连接时空的桥梁。

在上海,从城中村蝶变重生的蟠龙天地商业区将历史文脉和新功能同时植入古镇空间肌理;在哈尔滨,位于道外区的中华巴洛克历史文化街区曾是东北商业的“活化石”,至今持续向新求变。

不管是极简风的创意书店,还是“95后”打造的主题展览,无论是茶馆里的相声,还是小剧场里的脱口秀,越来越多年轻人在这里打造新业态,让百年商街在“古今碰撞”中呈现独特的消费吸引力。今年“五一”假期,中华巴洛克历史文化街区累计接待游客64万人次,比去年同期增长150%。

“商业新地标正成为‘人、城、产’融合的支点,在一个鲜活消费新场景中,城市发展新动能更加澎湃。”中国旅游研究院院长戴斌说。

(新华社北京6月12日电)

本报讯(记者 李兆楠)为积极响应国家垃圾分类政策,日前,市垃圾分类办组织富阳社区开展“垃圾分类 保护环境”主题宣传活动,全方位、多形式提升居民环保意识,推动绿色生活方式落地生根。

活动中,居民们在工作人员的引导下,认真识别正确的垃圾分类方式,回答正确者即可获得一份小礼品,这些礼品不仅实用,还时刻提醒着居民践行环保理念。若回答错误,工作人员则会耐心细致地讲解相关垃圾分类知识,让居民在轻松愉快的氛围中加深对垃圾分类的理解。同时,富阳社区还设置了垃圾分类知识展板区,详细介绍了垃圾分类的重要性、各类垃圾的具体分类标准以及正确的投放方式。工作人员为居民发放垃圾分类宣传手册,并结合生活实例,深入浅出地讲解垃圾分类的要点,让居民们更加直观地了解垃圾分类对环境保护和资源回收利用的重要意义。

据富阳社区居委主任、党委书记王东竹介绍,此次活动采取线上线下相结合的方式推进。线下,组织了互动游戏、垃圾分类知识问答等活动,寓教于乐,吸引居民积极参与;线上,通过居民微信群、社区公众号等平台,推送垃圾分类知识、操作指南和活动成果展示,扩大了宣传覆盖面。

通过此次活动,让居民对垃圾分类的操作流程有了更加全面系统地了解,促进市民环保意识明显提升。接下来,市垃圾分类办将持续开展多样化宣传活动,进一步推动垃圾分类成为全民自觉行动,为保护环境、建设美丽家园贡献力量。

辽源名人录



闫学晶

“宁舍一顿饭,不舍二人转。”这句流传于东北民间的俗语,生动体现了东北人对二人转的喜爱程度。闫学晶就是从这种浓厚艺术氛围中成长起来的佼佼者。从乡村戏台到春晚舞台,在她的身上深刻体现着二人转演员独有的灵动与感染力。

开展生活垃圾分类主题宣传活动

市垃圾分类办

从黑土地走向大舞台的传奇人生——闫学晶

闫学晶,国家一级演员,1972年出生于吉林省辽源市东辽县云顶镇的普通农民家庭,她自幼喜欢唱歌。作为家中长女,闫学晶尽管从小就承担起繁重的农活,但她对艺术的热爱从未被生活的琐碎磨灭。15岁那年,闫学晶凭借自己的努力考入吉林省东辽县渭津镇农曲学校业余戏剧科,后考入吉林省戏曲学校地方戏科,学习二人转表演专业。1994年,闫学晶第一次出演评剧《多彩的梦》,获“纪念成兆才诞辰120周年评剧新剧目汇演”配角一等奖,正式开启演艺生涯。1995年在校期间,参加总局后勤部调演,二人转《风雪巡诊》获表演一等奖;同年,获优秀毕业生,分配到省武警部队文工团,后调入吉林市评剧团。1998年,她凭借二人转《胡知县断案》摘取了吉林省第十四届二人转新剧目推广会一等奖。1999年,闫学晶主演戏曲电视剧《三请樊梨花》。2000年,参加吉林省第十五届二人转推广会演出《皇亲梦》获表演一等奖,被评为吉林省四大名旦之首;同年,她表演的二人转《胡知县断案》被文化部授予文华新剧目奖,她本人也获得文华表演大奖。

2001年,闫学晶首次登上央视春晚舞台,与潘长江、黄晓娟合作演

出小品《三号楼长》。此后,闫学晶的事业一路高歌猛进。截至目前,她先后六次荣登央视春晚舞台,与冯巩、牛群等著名喜剧演员合作,表演了《公交协奏曲》《打工幼儿园》等脍炙人口的小品。

2001年,闫学晶参演电视剧《刘老根》,在剧中饰演“山杏”一角。《刘老根》播出后,“山杏”这个角色深受观众喜爱,闫学晶由此正式进入二人转演员转型为影视演员。

在影视方面,闫学晶先后主演了《女人当官》《小姨大鹤》《姐姐的三国时代》等电视剧,塑造了一系列深入人心的农村女性形象。2022年至今,在多地春晚舞台都能看到闫学晶的精彩表演。2025年,参加辽宁卫视春节联欢晚会,表演节目《人间烟火处·年味正浓时》。

多年来,闫学晶一直对家乡怀着深厚的眷恋与热爱,始终心系家乡的发展。每逢家乡举办重大活动,闫学晶都毫不犹豫地投身其中,为家乡发展贡献力量。

2022年,闫学晶与中央广播电视总台《欢乐城市派》摄制组走进辽源,以“宝藏辽源”为主题,宣传家乡历史文化和旅游资源,为家乡振兴发展助力。2023年,携手冯巩等知名艺术家回到辽源,参加辽源市首

届电商节,直播宣传棉袜、卤蛋等辽源特色产品,助力家乡电商产业发展。2024年,闫学晶多次参加家乡举办的文艺演出活动并拍摄短视频宣传家乡,主持“健康辽源·悦动盛夏”全民健身系列活动启动仪式暨市民颁授仪式,带来的歌曲《老家》满满的家乡味,唱出无数游子的思乡之情,点燃了现场观众的热情。在现场,她激动地说:“作为一名辽源人,不管走多远,对家乡的牵挂、祝福和责任都是不变的。每一次回到辽源,发现家乡的变化特别大,作为辽源人,特别兴奋和骄傲。”

2025年,闫学晶参加了“辽源且儿上座”辽河源首届二人转文化艺术周,被聘为2025年辽河源首届二人转文化艺术周推广大使。她说,看到家乡文旅项目发展迅速,十分欣慰,将尽其所能为家乡多作贡献。

回顾闫学晶的人生历程,从农村的黑土地到央视春晚的大舞台,从默默无闻到家喻户晓,闫学晶用自己的坚持和努力诠释了梦想的力量。她每一步都走得坚定而踏实,用她的表演诠释着普通人的生活与情感,书写着她不平凡的艺术人生。

(资料来源:东辽县委宣传部、新华网、CCTV.com、中国吉林网、指尖新闻沈阳晚报)