

江苏南通木兰艺术团健身俱乐部成立30年来——

开展志愿服务 传递健康快乐

本报记者 白光迪 陈晨曦

音乐响起,半米长的龙骨大扇在掌中旋转飞舞,舞扇灵动的身姿与交错换位队形配合有度。在江苏省南通市虹桥体育公园文体中心的排练室里,木兰艺术团健身俱乐部的队员们正在排练木兰扇健身节目《木兰飘香》。

木兰艺术团健身俱乐部在南通小有名气。前身是1992年成立的虹桥木兰代表队,由来自虹桥社区的12名健身爱好者组建,开展木兰扇、木兰拳等健身活动。2004年,队伍改为虹桥街道木兰艺术团,2014年组建木兰艺术团健身俱乐部,发起筹备并成立了南通市木兰运动协会。

强身健体是第一追求

吴宪元今年68岁,是木兰艺术团健身俱乐部的团长。1990年,她出于对运动的喜爱,自行前往上海参加了第一届国家木兰拳培训班。学成归来,吴宪元常在虹桥体育公园练拳。时间长了,街坊邻里都知道有一个打木兰拳的姑娘。

“我们想跟你一起练,行不?”有退休的阿姨想一起练习木兰拳,吴宪元爽快地答应下来。渐渐地,12人的虹桥木兰代表队成立了。“阿姨们练得非常认真,一个动作细节也会抠上很多遍。”吴宪元回忆说,当年她是一名仓库保管

核心阅读

江苏南通木兰艺术团健身俱乐部成立30年来,通过开展木兰拳、木兰扇等健身项目,提供全民健身志愿服务,既锻炼了身体,又丰富了生活。

员,每天早上都会和队员一起锻炼一小时,以此开启新一天的工作。

木兰艺术团健身俱乐部如今共有31名队员,是一群年龄在60岁到75岁之间的阿姨。强身健体是她们的第一追求,木兰运动也为队员们带来健康的体魄和丰富的生活。据介绍,木兰拳是一种健身拳术,融中国武术之刚健和现代健美操之柔美于一体,刚柔相济,具有强烈的音韵和身韵特征,接近于体育舞蹈;而木兰扇则以木兰拳为基础结合扇术,具有动作舒展、姿态优美、潇洒飘逸的特点。

木兰扇健身节目《扇舞飞扬》的领舞冯小兰今年73岁了,加入俱乐部将近7个年头,做起跳跃、压腿等高难度动作仍然游刃有余,“以前身体有点小毛病,现在练出了一副好身板,这得益于坚持打木兰拳。”

带动他人更添成就感

早晨7点,穿好练功服,背上木兰扇,队员们精神抖擞地出发了。这天目的地是距离南通市区近70公里的如皋市中如艺术团木兰辅导站,在那里她们将开始一天的志愿支教活动。

木兰艺术团健身俱乐部成立30年来,活动不停,创新不止,慕名而来求教的社区、学校越来越多,队员们也逐渐将全民健身志愿服务作为俱乐部的一项重要活动。在吴宪元看来,“带动他人参与运动,更有成就感”。

与此同时,南通市体育局也在不断组织和推动社会体育指导员开展全民健身志愿服务,并通过举办技能交流大赛等对社会体育指导员开展志愿服务提供保障。目前,木兰艺术团健身俱乐部的队员中,已有25名登记在册的社会体育指导员。

连续多年来,木兰艺术团健身俱乐部每年开展志愿服务活动150场次以上,截至目前已举办各类惠民公益健身项目培训班500余期,受益者达10万人次以上。

在志愿服务现场,有人问俱乐部的队员,除了日常训练,还要参与各种全民健身推广活动,会不会累?吴宪元说:“我们并没有感觉自己是老年人,而且做自己热爱的事情,并不觉得累!”

走进社区提供志愿服务

健步如飞、满面红光,这是木兰艺术团健身俱乐部队员的共同特点。大家聚在一起,相互督促坚持科学锻炼,相互支持参与志愿服务,能收获健康的体魄,更能收获幸福的生活。

虹桥社区老龄化程度较高,60岁以上的老年人占居住人口的65%。如何为老人的生活增色添彩?木兰艺术团健身俱乐部贡献着自己的力量:积极开展社区敬老院慰问演出,为老人们量身定制趣味运动会,体验趣味健身项目竞赛乐趣;为老年人群体传授健身、养生、运动等技能,让他们身板硬起来、精神头足起来……

据介绍,俱乐部还不断创新志愿服务工作模式,提供针对性服务,近几年组织清洗洗衣被活动367场次,进行心理慰藉志愿服务2714人次,通过老年健康养生讲座服务1106人次。

“拼搏进取、服务社会”是木兰艺术团健身俱乐部的口号。“我们希望俱乐部不仅是老年人健身锻炼的场所,更变成老年人的精神驿站,要继续努力为老年人的健康生活服务。”吴宪元说。

基层体育展活力

四名将被分为两组进行单循环对决。两支第一名球队直接晋级2026年世界杯,两支第二名球队通过一场附加赛决出胜者,获胜球队代表亚洲区参加洲际附加赛。

此外,亚足联表示,在2026年世界杯亚洲区预选赛和附加赛进行的同时,将举行2027年亚洲杯预选赛附加赛。

2026年世界杯将首次迎来48支球队参加决赛阶段比赛。2027年男足亚洲杯将有24支球队参赛。

2022年第五十六届国际乒联世界乒乓球团体锦标赛(决赛)(以下简称“成都世乒赛团体赛”)将于9月30日至10月9日在成都举行。当前,成都按照“简约、安全、精彩、专业”的办赛目标,正有序、高效推进各项筹备工作。

7月30日,在成都世乒赛团体赛倒计时两个月之际,赛事筹备工作新闻发布会在成都举行,本届比赛的会徽标识正式发布。“迎世乒·展国球风采”惠民活动计划同时发布,一系列惠民活动将点燃市民运动激情,让赛事服务城市、惠及市民。

会徽设计展现运动活力

红色芙蓉花勾勒出乒乓球拍的形状,中间是一个由金沙太阳神鸟图案绘成的乒乓球,下方蓝色双塔建筑则是球拍手柄……7月30日下午,成都世乒赛团体赛的会徽亮相。红、蓝两色交织,既契合了乒乓球拍的红色、乒乓球台的蓝色,又展现了成都热情洋溢的运动氛围。

“一届成功的运动会,离不开多姿多彩的体育文化展示,而会徽是运动会文化的重要内容。”中国乒协副主席、四川省乒协主席高亚翔介绍,成都世乒赛团体赛会徽标识整体以乒乓球拍、乒乓球为主造型,凸显了赛事乒乓球运动的主题、赛事国际最高水平的特点;同时,融入“花重锦官城”、金沙太阳神鸟、金融城双塔建筑等成都元素,既突出了成都古老悠久的城市底蕴,也体现了成都公园城市的自然生态之美和国际化大都市的城市之美,向世界展示天府之国的创新与活力。

记者从成都世乒赛团体赛组委会了解到:国际乒联正加强与参赛国家(地区)

的乒乓球运动卓越贡献城市。以此次赛事为契机,成都市体育局将推出“迎世乒·展国球风采”惠民活动计划,通过场馆惠民、赛事惠民、活动惠民等一系列高密度、形式多样、丰富多彩的活动,增强广大乒乓球爱好者的获得感、幸福感。

“在8—9月,将集中推出9项100多场次乒乓球赛事,不同竞技水平和年龄段的爱好者均可参赛。”陈立志说,通过线上线下相结合的方式,把市民喜闻乐见、参与度高的赛事和乒乓球文化、运动技能等知识和服务送到群众身边,让市民进一步解乒乓球,积极参与世乒赛。

当前,距离比赛正式举行还有不到两个月,赛事的各项筹备工作正有序、高效地推进。

记者从成都世乒赛团体赛组委会了解到:国际乒联正加强与参赛国家(地区)

发布会徽标识、优化赛事组织、开展惠民活动

成都世乒赛团体赛筹备工作稳步推进

本报记者 王明峰 本报通讯员 曹宇阳

沟通对接,摸排各参赛队参赛意向、人员规模,将于近期开放报名系统。据悉,除中国队外,德国队、日本队、朝鲜队、韩国队、新加坡队等乒坛传统强队都将参赛。

按照最新防疫政策要求,组委会制定了赛事疫情防控工作方案,还制定了防疫手册、分区分类闭环管理、现场处置等18个子方案。所有进入闭环内的境内外参与人员和工作人员将每日进行核酸检测,确保赛事运转正常。

与此同时,比赛场馆正在对训练场地、灯光设备进行升级改造,确保能全面满足运动员训练、比赛和安全要求,改造将在9月20日前全部完成。

“我们准备了100余台新能源车为赛事提供交通保障服务。”组委会相关负责人说,接下来将持续优化赛事组织、优化场馆设施、优化服务保障,及时发布赛事信息,全力实现“简约、安全、精彩、专业”的办赛目标。

惠民计划增强市民获得感

此次世界乒乓球团体锦标赛(决赛)落户成都,离不开成都浓厚体育氛围的支撑。据成都市体育局副局长陈立志介绍,成都常年参与乒乓球运动的市民超300万人,是乒乓球运动传统深厚的城市,也是国际乒联、中国乒协共同授予的乒乓球运动卓越贡献城市。

以此次赛事为契机,成都市体育局将推出“迎世乒·展国球风采”惠民活动计划,通过场馆惠民、赛事惠民、活动惠民等一系列高密度、形式多样、丰富多彩的活动,增强广大乒乓球爱好者的获得感、幸福感。

“在8—9月,将集中推出9项100多场次乒乓球赛事,不同竞技水平和年龄段的爱好者均可参赛。”陈立志说,通过线上线下相结合的方式,把市民喜闻乐见、参与度高的赛事和乒乓球文化、运动技能等知识和服务送到群众身边,让市民进一步解乒乓球,积极参与世乒赛。

本版责编:程聚新 唐天奕 史哲

本报北京8月1日电(记者陈晨曦、刘硕阳)8月1日,亚足联公布了2026年男足世界杯亚洲区预选赛和2027年男足亚洲杯预选赛赛制,亚洲区球队将通过4轮预选赛角逐8.5个世界杯参赛名额,其中0.5个名额指通过洲际附加赛方可确定能否参加世界杯决赛阶段比赛。

根据新赛制,2026年世界杯暨2027年亚洲杯联合预选赛第一阶段,将由亚洲排名第二十六至第四十七

2026年男足世界杯 亚洲区4轮预选赛共产生8.5个名额

22支球队以主客场制进行两回合比赛,11支获胜球队晋级第二阶段。联合预选赛第二阶段,11支通过第一阶段晋级的球队和亚洲排名前25的球队将被分为9个小组,每组4支球队进行主客场循环赛,各小组前两名共18支球队晋级2026年世界杯亚洲区预选

赛,同时直接晋级2027年亚洲杯。第三阶段为世界杯亚洲区预选赛,18支参赛球队将被分为3个小组进行主客场循环赛,每组前两名共6支球队直接获得2026年世界杯参赛资格。第四阶段为世界杯亚洲区预选赛附加赛,第三阶段3个小组的第三和

同时直接晋级2027年亚洲杯。

第三阶段为世界杯亚洲区预选赛,18支参赛球队将被分为3个小组进行主客场循环赛,每组前两名共6支球队直接获得2026年世界杯参赛资格。第四阶段为世界杯亚洲区预选赛附加赛,第三阶段3个小组的第三和

国网保定供电公司 建设新型电力系统 服务新能源发展

2021年7月,国家电网公司新型电力系统分布式新能源调度综合试点落地河北省保定市。今年6月,由国网保定供电公司承建的具备调相运行模式的光伏逆变器,在河北省保定市徐水区太和庄村正式投入使用,为分布式光伏科学有序发展积累经验,也为加快构建适应新能源占比逐渐提高的新型电力系统、着力提高配电网接纳分布式新能源的能力提供新的实践案例。

立足优势 助力实现“双碳”目标

自“碳达峰、碳中和”目标提出以来,国网保定供电公司认真贯彻落实党中央部署,以改革创新精神推动构建新型电力系统。

作为世界自然基金会“中国低碳城市发展项目”首批两个试点城市之一,保定拥有集电力高校集群、风光电产业集群、氢能示范集群于一体的新能源特色产业体系,在资源禀赋、政策激励等多重因素下,区域新能源发展迅猛,分布式新能源装机容量从2013年的0.13万千瓦发展至2021年的259.9万千瓦,增长了2000倍。

得益于保定得天独厚的区位优势及电网发展基础,在国家电网公司、国网河北电力的大力支持下,国网保定供电公司积极探索推进“双碳”工作、研究构建新型电力系统分布式新能源调度综合管理体系。

创新赋能 助力新能源并网高效推进

在定州市实现分布式光伏信息分钟级采集,在清苑区实现针对户用分布式光伏的全过程涉网管控,在高阳县实现基于用电信息采集系统的分布式光伏远程控制……国网保定供电公司紧紧把牢科技创新这个“牛鼻子”,聚焦服务分布式新能源高效优质并网,在运行机制、行业标准、数据观测等方面先行先试,大胆突破。

为保证居民和企业分布式光伏更易、更多、更稳地并入电网,规范的管理标准和流程是前提。23项分布式新能源和有源配电网管理规范的出台,并网发电、检修作业、应急处置业务流程的优化,分布式光伏涉网性能的全过程管控,国网保定供电公司主动服务分布式光伏用户,确保用户光伏设备平稳并网。

“并网准”是关键,“并网多”是目标,“运行好”是成效。为此,国网保定供电公司通过对接政府有关部门,明确分布式新能源发展活跃区域,精准开展分布式新能源承载力测算和电网补强;提升分布式光伏功率预测准确率,在负荷低谷时段高效利用分布式光伏调峰功能,提升电网接纳能力;创新开展有源配电网末端电压控制技术,探索用电侧低压台区光伏就地消纳技术,助力局部电能分配微平衡,持续优化分布式光伏并网质量。

分布式光伏并网“稳、准、多、好”,也将同步带动分布式光伏生产、组件、安装等产业链上下游企业发展壮大。截至目前,已有4方面12项试点建设管理和技术创新成果被保定市政府纳入分布式光伏建设管理意见,将在全市范围内推广落地。

行稳致远 打造新型电力系统建设样板

今年3月,7项新型电力系统优秀试点成果运用于雄安新区,为雄安新区近零碳示范区试点建设贡献力量;4月,分布式光伏分钟级采集技术已在河北省南部电网典型区域推广应用;6月,国网河北省级分布式光伏协同控制系统正式建成,后续将在提升电网接纳能力方面发挥效能……此外,国网保定供电公司的分布式光伏涉网性能全过程管控、分布式光伏调峰等4项技术创新成果纳入国家电网公司分布式光伏调度解决方案,将逐步在国家电网公司供电区域落地推广。

“能监测、能预测、能控制、能支撑、能管理”的区域新型电力系统综合管理体系已现雏形,下一阶段,国网保定供电公司把把光储、微网与乡村振兴能源转型相结合,探索多能互补、荷源互动的技术路线,在雄安新区、保定市徐水区太和庄村、童庄村等地陆续打造绿色近零碳示范区。试点建设将继续按照试点先行、拓展示范、全面深化三个阶段稳步推进,在降低新能源接入风险、提升电网新能源消纳能力、节约新能源消纳成本等方面,提供可借鉴、可复制、可推广的参考经验,为能源电力行业实现“碳达峰、碳中和”战略目标贡献力量。

数据来源:国网保定供电公司