

全国少数民族传统体育运动会火热开展

毽球翻飞，踢出健康

本报记者 孙龙飞 董泽扬 刘博通

聚焦传统体育

“好球!”“漂亮!”11月24日,海南三亚,第十二届全国少数民族传统体育运动会毽球项目比赛正酣。头球、倒钩球……激烈的回合、精彩的比拼,引来观众连连叫好。

毽球场地类似羽毛球场,比赛双方隔网相对。规则与排球相近,如在三人赛中,3名参赛者要在4脚内击球过网,比赛采取三局两胜制。毽球的技术动作十分丰富,观赏性不亚于花式足球。1995年第五届全国少数民族传统体育运动会上,毽球首次成为竞赛项目。

在11月24日进行的三人毽球女子小组赛中,传统强队广东队迎来香港队的挑战,比分几度胶着。最终,广东队以21:17、21:15赢得比赛,取得三连胜。广东队领队龙明全神贯注盯着赛场,“这几年,各队水平越来越高,比赛难度提升了。”

在广东,经常能在公园、社区中看到踢毽的人。五彩羽毽翻飞,人们乐在其中。龙明介绍,国家体育总局、中国毽球协会多次选派广东省毽球协会组队参加国际大赛,成绩耀眼。“毽球简单易学、趣味性强,在广东拥有深厚的群众基础。”

在广东,从小学到大学,各类毽球运动课程、活动、赛事十分丰富,几乎人人都会踢。”龙明说,这次参赛的广东队队员基本都有“童子功”。

本次比赛,广东女队的队员来自广州、深圳、肇庆等不同地方,经过几个月的集训,大家建立了深厚友谊。“我们非常珍惜比赛机会。”41岁的队员孙丽艳说,她曾多次参加毽球比赛,希望把经验传递给更多队友。

广东男队的表现同样亮眼,截至11月24日,已取得小组四连胜。“赛场上的不少对手曾经也是队友,大家一起训练,再分散到各地打比赛。”广东队满族运动员张鑫尧说,“能够一起传承毽球运动,令人开心。”这是他第五次参加全国少数民族传统体育运动会,他希望以比赛为平台,和来自不同队伍、不同民族的选手多切磋交流。

在2021年陕西全运会上,毽球首次成为全运会群众比赛项目。如今,在广西、湖北、陕西、天津、北京等地,毽球运动迅速普及,水平不断提升。“毽球运动为人们带来健康和快乐,让生活更加有滋有味。”龙明说。

全国少数民族传统体育运动会于11月22日至30日在海南举办,各项目比赛正火热开展。

广东队选手李思文(左二)在毽球项目比赛中进攻。本报记者 厉衍飞摄

城市漫步,享受一段慢时光

北京市东城区国子监街——

胡同深处 乐享悠然

本报记者 潘俊强

位于北京市东城区的国子监街成了City Walk(城市漫步)热门线路。说是一条街,其实是老胡同,拥有700多年历史。人们漫步其中,古建、红墙、树影移步换景,惬意便随着脚步慢慢在心头荡开。

吴玲是一名城市漫步爱好者,她喜欢走街串巷,收藏沿路风景。近日,她又一次来到国子监街打卡。

天气不错,游人熙熙攘攘。为了让慢行空间更加畅通,国子监街实行机动车不停车,大大方便了人们漫步其间。

吴玲从国子监街口进入,古色古香的牌楼映入眼帘,街道两旁的四合院流露着老北京特色,沿街还有不少充满格调的小店。国子监街又名成贤街,是北京保留下来的唯一一条牌楼街,元明清最高学府所在地,是中国历史文化名街。微风拂过,高大的行道树撒下缤纷的落叶,讲述季节的心事。吴玲和朋友走走停停,尝一尝街边美食,遇到美景就拍照留念,一路十分愉快。

来到孔庙和国子监博物馆,蓝天下的红墙黄瓦格外出片,大片苍劲的古树让她惊喜。虽然地处闹市,但这里仿佛屏蔽了喧嚣,平添几分古意和安宁。院落中,几位老人在练八段锦,吴玲悄悄加入队伍。“在古树大树下打八段锦,传统文化体验感拉满,让人身心舒畅!”吴玲是一名网络工程师,平时工作忙,午休时打一段八段锦,周末来一场说走就走的城市漫步,是她喜欢的“充电”方式。

往胡同深处去,一家古建风格的咖啡馆吸引了吴玲的注意。她找个靠窗的位置坐下,看胡同里人来人往。提着菜篮子的居民偶遇闲聊,三五成群的孩子追逐游戏,胡同里的烟火气让吴玲觉得亲切。“这些年,国子监街的改变有目共睹,墙面、路面更整洁了,花池、廊架建起来了……”吴玲笑着说,“City Walk日益流行,可见我们的城市越来越美。”

如今,五道营胡同、箭厂胡同、国子监街,已成为北京著名的城市漫步打卡地,吸引着全国各地的年轻人。

“今天又走了2万多步。”看了一眼运动手表,吴玲笑着说,“我很喜欢City Walk,一方面让我‘动’起来,一方面让我对这座城市有更深入的了解。”

如今,北京积极打造慢行街区,推出多条较为成熟的城市漫步探访线路。北京市东城区推出了“古都拾遗 中轴之旅”“古韵新风 漫步之旅”等10条线路,串联起平安大街、中轴线、雍和宫、朝阜路等慢行林荫路,以及东四六条、国子监街、南锣鼓巷等不停车胡同。胡同深处,越来越成为人们享受悠然时光的好去处。

福建省厦门市环岛路——

海风拂面 随心而行

本报记者 施钰

海风迎面吹拂,不远处海浪拍打礁石……徜徉在福建省厦门市环岛路的红色步道上,目之所及,心旷神怡。

环岛路全长43公里,位于厦门岛东南部,沿海岸线而建,串联起演武大桥、白城沙滩、胡里山炮台、曾厝垵、黄厝沙滩等景点。其中,从厦门大学到会展中心这一段,被称为“黄金海岸线”。

吃过午饭,厦门市市民陈晨从塔头公交站出发,沿着环岛路漫步,“海天一色,随心而行,非常惬意。”今年29岁的陈晨从事艺术策展工作,周末休息时,她喜欢到海边走走,“路段分机动车道和骑行步行道,互不干扰,很安全。”

一路上,不少市民游客骑行、跑步或散步。环岛路常被纳入厦门国际马拉松赛事赛道,国际沙滩排球锦标赛、国际风筝节、厦金横渡等赛事也曾在这里区域举行。

走了20分钟,陈晨来到“不在书店”。点上一杯咖啡、一份蛋糕,翻开一本艺术绘本,面朝大海,陈晨开始享受美好的阅读时光。

“经常有骑行、跑步的客人进来歇脚、用餐。”书店运营负责人王雅玲介绍,环岛路沿线还有不少沙滩和绿地公园,吸引了许多人前来玩沙、游泳、放风筝。“为了给户外活动的客人提供舒适的体验,我们还设置了简单的冲洗区与物品存放区。”王雅玲说,下一步,书店还将引入户外露营业态、组建骑行俱乐部,打造户外活动爱好者的乐园。

环岛路运营公司负责人介绍,自2018年开始,环岛路陆续引进不同业态,结合滨海风情设立打卡点,在主要路段沿岸已有10多家商家入驻,包括阅读空间、露营地、音乐餐吧等,环岛路在城市漫步爱好者中名气不小。

沿着环岛路漫步,在黄厝沙滩迎接日出,看太阳“跳”出海平面;走进玩月坡段绿地,坐在帐篷里打发午后时光;拐进胡里山炮台景区,感受闽南建筑风貌;来到音乐广场,听街头艺人伴着落日弹唱……

“城市漫步,已成为一种生活方式。”陈晨说,“随心而行,你会发现许多惊喜。”

用脚步“丈量”发展

王博

近两年,City Walk成为颇受欢迎的运动休闲方式,人们放慢脚步,探索巷陌乐趣。城市漫步的火热,既反映了全民健身的深入推进,也体现了“人民城市为人民”的理念。

城市漫步,让人与城市深度联结。这要求城市发展不仅要注重实用性,也要兼顾美学价值,满足人们对美好生活的向往。把城市建设好、治理好,离不开精细化思维和“绣花”功夫。通过增加绿地、优化公共设施、改善交通布局、打造特色街区等措施,不少城市更加宜居、宜游。纵横交错的城市肌理中,既有热气腾腾的生活,也有赏心悦目的风景,承载着人们的获得感、幸福感、安全感。

城,欣欣向荣;人,安居乐业。各地涌现的打卡路线,让我们看到日新月异的城市发展;在城市漫步的热潮中,城市也焕发出新活力。商店、餐馆更加热闹,文体旅融合发展更加深入,绿色低碳的出行方式更加深入人心。城与人互相滋养,构成和谐美好的生活图景。

风景不只存在于“诗和远方”,更在日常生活中。放慢脚步,放松心情,感受每个城市独特的气息。或许在不经意间,就能收获一份松弛感和“小确幸”。

快评

文润西青 有礼先行

天津市西青区: 加强统筹协调, 推动“文明有礼”深入人心

近年来,天津市西青区持续深化“争做文明有礼天津人”活动,坚持全方位宣传“处处见礼”、全社会实践“人人习礼”、全系统推进“全民有礼”,推动文明风尚蔚然成风,文明底色持续擦亮。

全方位宣传,打造“处处见礼”的氛围

西青区着力打造全方位、多角度、立体式、交互式的宣传矩阵,推动“争做文明有礼天津人”活动宣传工作有声有色有亮点。媒体矩阵全覆盖,把主流媒体作为主题宣传的重要阵地,依托西青文明网、西青融媒等平台以及各委局(街镇)公众平台等,开设“争做文明有礼天津人”专题专栏,固定在显著位置刊播公益广告。公共场所氛围浓,以主要路口、学校、医院、银行网点、小区广场等公共场所为重点,开展“亮屏”行动,运用户外广告、展板挂图、电子屏幕、楼宇电视、电梯广告、建筑围挡等载体,实现重点点位公益宣传抬头可见、驻足即观。主题阵地形式新,结合“争做文明有礼天津人”活动8项重点任务,依托全区现有资源,打造“礼让斑马线”示范路口、文明交通主题公园、社会主义核心价值观主题广场、“文明餐桌”实践点等不同主题、各具特色的宣传阵地。各类公益广告、景观小品在扮靓城市的同时,让文明新风深入人心。通过全场景、沉浸式体验,让广大市民在日常生活中耳濡目染涵养文明新风。

全社会实践,构建“人人习礼”的局面

西青区瞄准重点人群,创新活动载体,引导群众在丰富的实践活动中启智润心,让“文明有礼”成为西青的道德风向标。以文明实践搭建平台,发挥各级新时代文明实践阵地作用,结合“双条例”宣传月、“文明实践我行动”等主题,举办“拾荒慢跑”“文明市集”“广场舞大赛”等群众喜闻乐见的文明实践活动,形成全民齐参与的良好局面。开展“手绘文明”实践活动,发动群众参与背街小巷改造提升,用好社区高校、培训机构等资源,开展墙体彩绘、井盖彩绘等活动,扮靓小巷,先后打造“百花巷”“睦邻巷”等一批示范小巷。让先进典型做好示范,注重发挥榜样带动作用,依托身边好人、道德模范资源,组建“模范宣讲团”“好人工作室”等,开展先进典型进校园、进社区等宣讲活动140余次,受众5.6万余人次。“中国好人”孙国付创作文明交通主题京大鼓作品,倡导礼让行人、安全出行。天津市助人为乐道德模范提名奖获得者李桂芳创作快板《不能丢的传家宝》,号召勤劳俭朴、节约粮食、践行“光盘行动”。通过发挥典型人物的榜样力量,让“争做文明有礼天津人”理念深入人心。夯实基础,把未成年人群体作为“争做文明有礼天津人”活动的未来,组织孩子们通过演讲、征文、绘画等形式,说文明、写文明、画文明,一起争做“文明有礼天津娃(好少年)”。发挥中小学校主阵地作用,开展“少年文明说”演讲、主题班会等;用好社区未成年人“五爱”教育阵地等,组织“国韵新风绘文明”主题绘画展览展示,在青少年群体中传播与弘扬文明理念。

活动成效体现在问题整改上,落实到具体行动中。疏堵结合解难题,瞄准难题短板持续用力,不断提升群众获得感。围绕电动自行车充电难题,推动建设集中充电车棚、充电桩等便民设施。围绕停车难问题,按照“应划尽划”原则,推动施划各类停车位超10万个。围绕人居环境整治,推进“口袋公园”建设,让居民们推窗可见绿、出门即入园,在“小而美”中体会“微幸福”、树牢“文明观”。“正反结合”添活力,坚持正向激励与反向约束双向管理,树立鲜明的正能量导向。全国文明村镇精武镇付村出台《付村居民文明基金管理办法》,把居民积分与其可享受的权益挂钩,引导树立文明新风尚。全国文明单位张家窝镇四季花城社区在居民广场设置“好人榜”,让好人好事有人夸。“常长结合”求实效,把“争做文明有礼天津人”活动作为基础工程,与全国文明城区创建、党建引领基层治理德治教化工作同部署、同调度。实施“文润西青·有礼先行”文明行动,提出“十礼十美”文明倡议,让“文明有礼”具体化、制度化。统筹各重点部门和各街镇力量,不断完善条抓块统的工作格局,推动“争做文明有礼天津人”成为西青居民的普遍共识和行动自觉。

全系统推进,提升“全民有礼”的成效

西青区聚焦问需问效,将“争做文明有礼天津人”

数据来源:中共天津市西青区委宣传部



西青区举办“拾荒慢跑 跑出文明”活动



西青区“国韵新风绘文明 争做文明有礼天津娃”主题绘画大赛线下展览活动现场

西青区“争做文明有礼天津人 礼让斑马线 文明伴我行”宣传活动现场