

“舞动健康，传递快乐”

记者观察

□记者 刘凯华

“‘畊宏’男孩女孩们，准备好了吗？一起嗨起来吧！”夜幕降临，随着扩音喇叭里动感的音乐和热情的吆喝声响起，近日，垣曲县中心广场上，一支由两名“90后”健身教练领操的燃脂队伍，跳起了网上爆火的“刘畊宏燃脂操”。

记者在现场看到，为了让参与群众适应燃脂操的训练节奏，两名教练会以慢动作开场，让参与者放松胳膊关节。“踏着音乐的节点，我们会逐步进入全身运动。”组织这项公益跳操活动的负责人张婵娟告诉记者，为了让更多的群众参与这项运动，他们制定了燃脂操课程，并根据强度安排了3名领操教练，在确保参与者身体能够适应的同时，逐步提高运动强度。

我运动，我健康，我快乐。一个多小时的时间里，上百名燃脂操参与者酣畅淋漓，感受着“累并快乐着”的乐趣。谈及举行公益燃脂操活动的初衷，健身教练小北说：“最近，刘畊宏的‘云健身’运动越来越热，我们想带领大家从线上围观走向线下，以广场舞这种形式，让更多的居民了解到运动健身的快乐和益处。”

记者了解到，该项公益领跳燃脂操活动自4月中旬启动以来，每晚的参与人数已由原来的40人增至现在的近200人。家住滨河东道附近的刘女士，今年43

岁，她是这支燃脂操队伍的忠实粉丝。刘女士每晚都会准时到达跳操地点，已经坚持了一周多。谈到跳操对她的改变，刘女士开心地说：“一开始就是跳着玩，跳着跳着感觉精神状态越来越好，哪天不跳还觉得浑身不舒服。”

谈到跳操的好处，居民武兵说：“以前我感觉自己年龄大了，就总爱穿黑色系的衣服。自从跳操后，我的心态越来越年轻，现在穿衣服都喜欢穿亮色的了。我觉得只要坚持，就能让自己的心态发生变化。”

随着跳操队伍的人数越来越多，教练小北和小远精心编排了每一个动作。“传递健康，传递快乐，我们的公益跳操预计将持续到今年6月中旬。随着越来越多的居民参与，我们的队员也感觉到自

己坚持的事情更有意义。”张婵娟说。

再将视线对准我市中心城区的各个公园、广场。在市区天逸公园、南风广场、体育公园等，每天最热闹的集体活动莫过于一场场全民参与的随舞活动了。

随舞，即随机舞蹈，运城广场爱好者称之为“散跳”，是流行于广场舞爱好者之间，主要以流行音乐为背景音乐的娱乐性舞蹈活动，在开阔的公共场合举行，不用支付任何费用，且没有准入门槛。

“上班族”陈彩英告诉记者，她是随舞活动的“常客”，即便在外地出差也会抽出空闲在当地参加随舞。对于陈彩英而言，随舞是一项很好的解压活动。“更年轻的广场舞”，是陈彩英对随舞的形容。

每天上午，市民周秦秦都会在市区南风广场组织随舞。最开始，现场的倒计时会让她感到紧张，她担心自己会手忙脚乱。但后来，她和广场舞的常客们都练成了“听歌识曲”的本领，在“切歌”环节都不再紧张，而是会期待，一旦听到不同节奏的音乐，她就会第一时间跟随鼓点变换舞步的节奏。“我们还会参加各种类型的广场舞比赛。”周秦秦说。

对于运城市广场舞协会秘书长刘亚蓉而言，和其他的娱乐方式相比，在公园参与集体舞蹈最特别的地方在于“想健康”。刘亚蓉说：“无论是健身操还是随舞，我们广大参与者最期待的就是在工作、学习之余增添一些有氧活动，大家很乐于看见在运动中闪闪发光的自己。”



市民在市区体育公园跳广场舞
记者 杨洋 摄

市慈善总会举办慈善项目推介活动



运城晚报讯(记者 郝丽莎)为提升慈善项目知晓度、参与度，充分发挥慈善项目作用，5月25日，市慈善总会在市区万达广场举办慈善项目推介活动。

“我来自偶然，像一颗尘土……”活动现场，运城市爱诺特殊教育学校的孩子们表演了《感恩的心》、非洲鼓等节目，吸引不少市民驻足围观。工作人员通过设置展板、玩偶互动、发放扇子等方式，向现场市民介绍慈善项目，并鼓励大家积极参与慈善活动。同时，活动还通过“运城慈善”抖音号进行了同步直播，进一步提升了广大群众对慈善活动的认知度和关注度。当天，市慈善总会还向运城市爱诺特殊教育学校送上了50份卫生用品(上图)。

“参加这样的活动，孩子们能够从封闭的校园环境中走出来，和社会上的人与事物多多接触，增强他们的自信心和社会交往能力。”运城市爱诺特殊教育学校副校长刘欢说，希望通过这次活动，大家能够关注、了解残疾儿童这个群体，形成扶残助残的良好氛围。

据了解，4月初以来，市慈善总会把慈善项目推进作为一项重要工作来抓。目前，已有20余个项目在字节跳动公益、腾讯公益成功上线。市慈善总会相关负责人表示，他们把介绍慈善项目的二维码印制在扇子等物品上，将慈善项目与日常用品结合起来，为随手慈善、人人慈善提供了渠道，希望通过这次活动，能有更多人了解慈善项目，为慈善事业出一份力。

七千“泳士”横渡母亲河

起点在三门峡天鹅湖国家城市湿地公园，终点在我市平陆县太阳渡

运城晚报讯(记者 李婉玉 朱超逸丁)5月25日上午，2024中国·三门峡横渡母亲河活动在河南三门峡天鹅湖国家城市湿地公园黄河水域举办，来自21个省(自治区、直辖市)165支代表队的5000余名“泳士”共赴“横渡之约”，劈波斩浪，“泳”往直前，在蓝天碧水间尽享运动的酣畅与快乐(下图)。

当天上午8时30分，2024中国·三门峡横渡母亲河活动在雄壮的中华人民共和国国歌声中拉开帷幕。

大河汤汤，红旗飘飘，歌声铿锵，现场万余名选手和观众挥舞着手中的国旗，激昂高歌《歌唱祖国》，用最真挚的情感向祖国深情“表白”。

青山绿水共云天，长风破浪搏激流。随着发令鸣笛声响起，“泳士”们由三河广场鱼贯入水，向

1300米外的运城市平陆县太阳渡游去，在浩渺碧波里掀起层层白浪。蛙泳、自由泳……“泳士”们各显其能，两岸观众尽情呐喊，千人横渡、万人观看的壮观景象成为旅游节一道亮丽的风景线。

为拓展活动内涵，本届横渡母亲河活动增设了竞渡赛。

5月26日，66支代表队的2000名运动员在黄河展开激烈角逐，上演一场“速度与激情”的较量。

2024中国·三门峡横渡母亲河活动是由国家体育总局游泳运动管理中心、中国游泳协会指导，河南省体育局和三门峡市人民政府共同主办的一项国家级公开水域游泳群众性体育节活动。历经十几年的蓬勃发展，中国·三门峡横渡母亲河活动的影响力与知名度持续攀高，先后7次荣膺“中国体育旅游精品赛事”殊荣。

