

## ◆感知文化新空间◆

## 阿娜瑜伽：遇见更好的自己

国家喊你减肥了！

3月9日，十四届全国人大三次会议举行民生主题记者会。国家卫生健康委员会主任雷海潮表示，将实施“体重管理年”3年行动，普及健康生活方式。

雷海潮指出，当前危害老百姓健康的主要危险因素来自慢性非传染性疾病，其致病因素与生活方式、饮食和体育锻炼密切相关。体重异常易引发高血压、糖尿病、心脑血管等疾病。为此，国家卫健委联合多部门启动该行动，倡议人们养成重视体重、健康饮食、积极锻炼的良好生活方式和习惯。

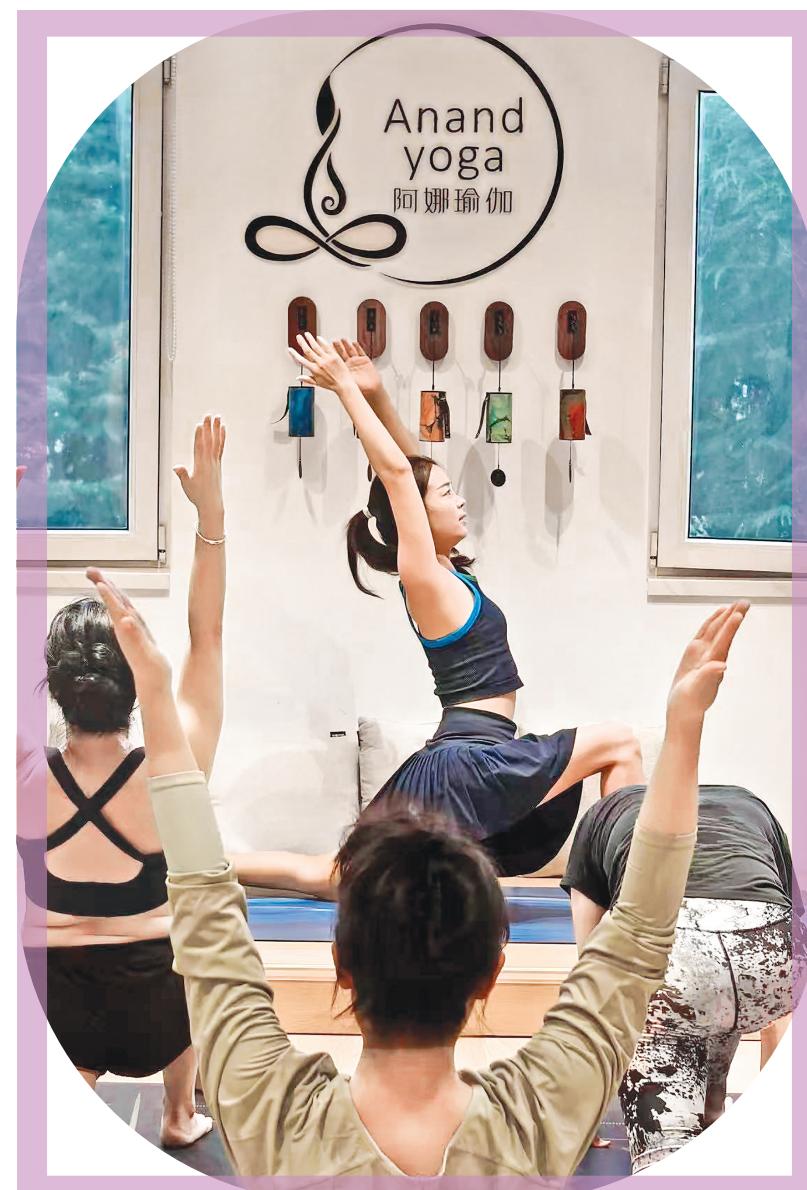
一时间，“减肥”成为社会热议的话题。3月19日下午，运城中心城区阿娜瑜伽馆围绕这一话题，展开讨论。活动中，主讲人阿娜通过“女性塑形核心挑战”“蔬食增肌的三大科学”“睡眠冥想的修复革命”“全天候行动方案”等方面，再次告诫人们饮食、睡眠、运动对体重的影响至关重要。

阿娜从事瑜伽工作多年，有着丰富的运动实践，积累了大量的健康理念。在她看来，无论男女，都是自己体重的第一责任人。如果自己意识不到，那么别人再怎么提醒都是徒劳的。对于想减重的人来说，要跨过的第一道坎，就是饮食。

对于饮食，这几日北京协和医院临床营养科主任医师陈伟做客央视提出的“5+2轻断食”方法，就是不错的建议。阿娜表示，如果人们在饮食上还能注意蛋糕、糖果、果酱、薯条及烧烤煎炸食品等的摄入，那“管住嘴”就不是嘴上说说的事了。

对于想减重的人来说，要跨过的第二道坎，就是睡眠。不知从何时起，熬夜成了许多人的“标配”。这又该如何破题呢？上述陈伟也给出了答案。他说，人的机体运行有着一定的作息规律，每晚10时至11时，就是入睡的最佳时间。如果熬夜，导致身体还在工作，人就容易产生饥饿感。如此一来，就会陷入恶性循环。因此，应时而睡，是保证身体活力的重要一环。阿娜曾经母乳喂养6年。那段时间，她的睡眠几乎都是碎片化的。关于如何早睡、如何轻松入睡、如何减少夜醒、醒来如何能快速入睡，她有着切身的经历。她支了一招，就是冥想。

冥想，也是运动的一种。而想减



重的人，需要跨过的第三道坎，就是运动。诚然，运动的方式有很多，慢走、跑步、游泳……每个人都应该有自己喜欢的。阿娜告诉记者，运动不一定都是剧烈的，一定要找到适合自己的。适量运动，就会产生积极的作用，如消耗脂肪、放松身心、焕发精神等。

学员媛媛说，通过两个多小时的系统学习，她对饮食、睡眠、运动有了更清晰的认知。“管住嘴、睡好觉、迈开腿，积极融入‘体重管理年’3年行动，让我们遇见更好的自己”。

看见每个人认可的眼神和频频点头的样子，阿娜觉得，这样的课程太有意义了。接下来，她还会继续开展这样的公益课堂，为人们传播更多的健康理念。

春分已过，气温回升，河东大地一片生机盎然之景象。且不论国家喊不喊减肥，为了自己、为了家人，超重的你也该行动起来了。要知道，健康是一切的基础。健康这个“1”立住了，后面的“0”才有意义。失去了健康，一切都会化为乌有。

记者 景斌

## 一场充满文化味的年会

琴箫合奏《南风畅》，蒲剧《挂画》惊四座，二胡《赛马》动心魄……3月22日，一场充满文化味的年会，在运城明收智慧酒店举行。

活动现场，掌声不断。首先亮相的是琴箫合奏，市级非遗项目古琴艺术传承人陈富国与山西省蒲剧艺术院教师李崔魏联手展示。悠扬的琴声与动听的箫声，有机交织、相互辉映，仿佛南风拂面，给人“解愠阜财”之感。“宁看存才《挂画》，不坐民国天下。”蒲剧《挂画》，传唱已久。此次登

台的是山西省蒲剧艺术院的优秀青年演员杜丽娜，她曾将这一经典唱到了维也纳金色大厅。跷功、椅子功等蒲剧绝技的精彩展示，赢得了现场热烈的叫好声。随后是激越铿锵的二胡名曲《赛马》。演奏者手法灵活、技艺娴熟，草原赛马的磅礴气势与骑手的飒爽英姿就好似在观者眼前……

当天年会的主办方是运城市新儒商会。该会自成立以来，全面践行“龙头高扬增实力、深入调研察实情、统筹协调重服务、招商引资提效能、

打造品牌树形象、搭建平台强队伍”的工作思路，聚集了一大批拥有家国情怀、坚持以义取利的企业。这些企业互通有无、优势互补，共同书写着新时代新儒商的精神内涵。

2025年，该会将主要围绕科创服务、文化研究、招商引资、法治建设、地方合作等方面开展工作。其中，在文化研究方面，将重点挖掘研究范蠡、猗顿、关公等历史人物的时代价值，为运城经济社会高质量发展注入新儒商力量。

记者 景斌

孔向东工作室  
戏迷培训班开班

运城晚报讯（记者 景斌）3月19日，山西省文化名家孔向东工作室戏迷免费培训班开班仪式，在池神庙景区举行。来自全市13个县（市、区）及河南省灵宝市的200多名戏迷，怀着对戏曲艺术的热爱与追求，共同见证了这一时刻。

开班仪式上，李泉水、解广文、闫建平、畅元发及张巨、王青丽、杨艳等蒲剧界知名人士先后发言。他们满怀热忱，表示要将一生所学的戏曲理论和表演知识毫无保留地传授给戏迷朋友，包括唱腔的技巧、身段的拿捏、角色的理解及舞台的表现等。蒲剧名家孔向东，现为盐湖区蒲剧团团长，获授“山西省文化名家工作室”荣誉。他鼓励学员们要勇于尝试、大胆创新，在传承经典的基础上，不断挖掘戏曲艺术的新魅力。

戏迷们纷纷表示，一定抓住这次难得的机会，用心领悟戏曲艺术的精髓，努力提升自己的艺术水平，为戏曲艺术的传承与发展贡献力量。

据了解，此次培训于每周三进行，既有理论教学，又有实践指导，有意者可详询18035935306（陶英杰）。相信，在大家的共同努力下，戏曲艺术必将焕发出新的生机与活力，传承之路也将越走越远、越走越宽。

“魅力河东”  
少儿美术创作展征稿中

运城晚报讯（记者 杨洋）以艺术之名，绘家乡华章。从运城市美术家协会获悉，第一届“魅力河东”少儿美术创作展正在征稿中。

此次征稿主要面向4岁至12岁的少儿，创作主题为“魅力河东”，参与者可通过绘画、手工、综合材料等形式（不含书法），展现家乡的自然风貌、特色非遗、历史传承等。参展作品须为原创，平面作品尺寸限45cm×60cm，立体作品高度不超120cm、重量不超5kg。

征稿截止时间为4月30日。有关详情可关注“运城市美术家协会”微信公众号了解，也可咨询：15835973431（李老师）。

“好运之城·爱尚盐湖”  
千人大合唱邀您参与

运城晚报讯（记者 景斌）从盐湖区音乐舞蹈家协会获悉，“好运之城·爱尚盐湖”经典歌曲千人大合唱正接受报名。

此次大合唱活动旨在用经典歌曲讴歌时代、凝聚人心，丰富群众的精神文化生活，提升人们的文化参与感、获得感。活动报名截止时间为3月31日；分团排练时间为4月1日至5月31日；集中排练时间为6月1日至22日。大合唱包括两个场次的演出，一个是庆“七一”专场（6月29日举行）；一个是纪念抗战胜利80周年（8月31日举行）。有意者可详询雷建军（16634331311）。