



## 健步逐春光 练出“精气神” ——全民健身丰富精神世界

◎ 本报记者 李林晖



(长子县体育局服务中心供图)  
护林防火骑行宣传活动

心情也好了。”廖礼君说，打太极拳拉近了邻里之间关系。

采访中，记者发现在打太极拳的队伍中，还有几名年轻人。廖礼君说，因为良好的健身效果，当下，越来越多的年轻人也加入到太极拳的练习中。

3月29日晚上7点，位于北京市昌平区的一家羽毛球馆内的场地无一空闲，羽毛球在空中飞舞，市民们挥汗如雨，尽情享受运动带来的乐趣。在球馆的中间一处场地，30岁的宋言若灵活地跨步、挥拍，全神贯注地打好每一个球。

“积极响应国家‘全民健身’号召，从7年前开始，我每周雷打不动来这里4次，锻炼身体。”中场休息时，宋言若擦了擦汗，向记者说，“现在，工作压力越来越大，加班加点是常态，打羽毛球能帮助舒缓工作压力，也让我的精气神更足了！”

在羽毛球馆，宋言若还认识了许多志同道合的球搭子，经常约着一起打球、看比赛。“我的羽毛球技术水平越来越好，还参加了不少比赛，获得了一些奖项，更收获了快乐。”宋言若说。

不止社区健身广场、羽毛球馆，在绿道，每天都有人惬意地慢跑、散步；在公园里，每到傍晚，三五成群的人们随着音乐舞动身姿；在体育场内，篮球爱好者们尽情奔跑……当下，越来越多的人加入运动健身行列，以自己喜爱的方式进行体育锻炼。

### “健身+文明实践”赋能美好生活

体育是一面镜子，折射出人民群众的“精气神”。伴随着遍地开花的生动健身场景，采访中，记者了解到多地还通过“健身+文明实践”，为全民健身注入新内涵，丰富了群众的精神文化生活，助力形成健康文明的社会风气。

寒暑假的每天早上，山西省长治市潞城区潞华街道的新时代文明实践志愿者们都会准时出现在各新时代文明实践点、世纪广场、南华公园等公共场所，带领青少年进行一个小时的体育锻炼。在锻炼身体的同时，志愿者们向青少年们讲述文明礼仪，传递互帮互助的精神理念，弘扬时代新风。

“这是我们打造的‘奔跑吧！少年’新时代文明实践项目，主要是通过吸纳体育专业人才，包括学校教师、体育俱乐部教练等作为新

时代文明实践志愿服务团队的主力军，在辖区公共场所带领青少年进行体育锻炼。”潞华街道副主任王晶告诉记者，该项目实现了全民健身与文明实践的有效融合，至今已开展4年有余，累计服务600余次，参与人数2000余人，服务时长超1600小时。

在重庆市荣昌区，常态化开展的跑步健身活动，每周在人民广场、体育场开展早晚跑6次，在小区健身跑道开展夜跑3次。随着活动逐步推开，市民挥洒汗水的身影随处可见。3月28日，“短暂的运动时光，能让我释放压力，焕发活力。”喜爱跑步的市民赫宣告诉记者，每次活动开始前，新时代文明实践志愿者还会为大家科普科学跑步方法。

“开展‘全民健身一起跑’主题实践活动的目的在于让群众在运动中跑出‘精气神’，培育健康文明生活方式。同时，我们在活动的区域嵌入了文明标语宣传展板等，传播文明理念。”荣昌区体育事业发展中心工作人员戴纪印告诉记者，荣昌区是全国第一批全民运动健身模范市(区)，近年来，荣昌区还在马拉松、铁人三项等品牌赛事中设置志愿服务站，推广环保文明观赛、健康消费理念，并在潞安河体育文化公园等场所嵌入文明标语、健康科普展板，在健身步道沿线开展急救培训等志愿服务活动，同时还打造了“10分钟健身圈”，实现215万平方米体育场地与文明实践阵地的共建。

“我们还通过开展学校亲子健身跑，传递家庭文明公约，通过‘优秀跑者’‘健康邻里’等评选活动，激励市民文明参与健身活动。”戴纪印说。

此外，记者了解到，江苏省泰州市、山西省长治市长子县也积极推动全民健身与新时代文明实践同向发力。江苏省泰州市开发运营了“活力泰州”微信小程序，打造新时代文明实践健身线上服务平台，提供场馆预约、器材报修、健身指导、赛事信息等服务，推进全民健身服务便捷化、智慧化。山西省长治市长子县以“宣传文明健身理念”为主题的全民健身文明实践常态化开展，健步行捡垃圾活动、公益长跑活动、护林防火骑行宣传等活动，让群众在健身的同时不断增强环保意识，养成文明健康的生活理念。(下转B3版)

## 共创文明新风 三省四地联合倡议移风易俗

本报讯(吕倩雯 余晓娟 姚靖雯)在清明节来临之际，“我们的节日·清明”暨休宁县2025年度“破除陈规陋习 共创文明新风”移风易俗主题活动在“全国文明村”——安徽省休宁县三溪村举办。

活动现场，休宁县与浙江省开化县齐溪镇、江西省婺源县江湾镇、江西省婺源县溪头乡联合发布《红白喜事操办倡议》，从彩礼数额、酒席规模等多个方面提出了明确具体的倡议，引导群众抵制大操大办、铺张浪费等不良风气，树立健康、文明、节俭的婚丧观念。

“从我做起，动员亲朋好友和邻里乡亲支持移风易俗，用身边事带动身边人，让文明新风吹进家家户户……”休宁县21个乡镇及齐溪镇、江湾镇、溪头乡、白喜事牵头负责人

共同作出承诺，以实际行动影响身边人，深入推进移风易俗。安徽省最美家庭代表潮蒙分享了他们传承优良家风、践行移风易俗的感人故事，以榜样的力量引导广大群众见贤思齐，积极树立文明新风。

现场还精心设置了移风易俗知识有奖问答环节，大家踊跃参与，进一步加深了对文明新风尚的认识，现场气氛热烈。活动现场还设置了多个特色区域，在鲜花兑换纸钱台，工作人员用鲜花为群众兑换纸钱，鼓励大家以文明、环保的方式缅怀逝者。移风易俗政策宣传台前也围满了咨询的群众，志愿者们答疑解惑，发放宣传资料，让移风易俗政策深入人心。在清明糕点制作区，大家围坐在一起制作清明糕点，感受传统节日的氛围。

## 朝阳榜样领跑亮马河畔 共绘文明实践新图景

本报讯(王瑶)近日，由北京市朝阳区新时代文明实践中心办公室指导的“亮马河RiverRun春日轻跑计划”在启皓北京河岸剧场活力开跑。

活动以3公里亲水路线为载体，朝阳榜样代表与市民并肩而行，以跃动的身姿串联河畔风光与文明实践，构建全民共建共享的文明实践新范式。

活动以启皓北京河岸剧场为起点，沿亮马河蜿蜒向东，途经燕莎友谊商城、蓝色港湾等文化地标，最终形成闭环路线。朝阳榜样代表与市民共同组成的“文明方阵”穿梭于河畔，通过“榜样领跑—全民参与”模式，让文明实践融入城市肌理。友谊桥边、艺术雕塑旁，大家纷纷打卡拍照，感受朝阳文明新风，参与者纷纷表示：“这样的活动既强健体魄，又传递文明理念，期待未来延续这份美好。”

活动中，头戴红色空顶帽的榜样跑者既是参与者也是引导者——在燕莎码头艺术区，他们拾捡路边纸屑投入分类垃圾箱；于滨水步道休憩点，主动为市民讲解河道治理故事。“这条跑道像文明传承的纽带，每一步都在丈量城市温度。”一位榜样跑者感慨道。

随着夕阳为亮马河披上金沙，跑者们带着汗水和笑容陆续返回起点。这场没有仪式感、自由开放的活动，通过榜样示范与市民行动的交织，让水岸空间焕发新生。正如随风摇曳的柳枝轻点河面，文明的力量正借每一次弯腰拾物、每一段治河故事的分享，润物无声地塑造着城市的精神底色。

据了解，本次活动是融合运动健身与文明实践的创新实践，通过“榜样引领+全民参与”模式，在两天内吸引986名市民自发参与，创下本季度群众性文明实践活动参与新高。

未来，“朝阳榜样礼遇”系列活动还将持续探索轻量化、场景化实践路径，让文明实践如春风化雨，融入城市每一次呼吸。

### 热点观察

## 期待更多名人做“文明纠察员”

近日，演员吴彦祖发文谴责飞机上有乘客光脚踩前排座椅的行为，在社交平台引发热议。吴彦祖表示，“过安检时大家都必须脱鞋，在无数人穿过的地毯上行走，本就不卫生，若还不穿袜子，把脚伸到前排座位之间当脚凳，就太没素质了！”对此，不少网友表示有共鸣，“太没素质了，之前我也遇到过”“希望出台相应规定”。

编辑点评：前几天，媒体刚曝光一起列车旅客赤脚“霸座”事件，如今吴彦祖又曝光一起飞机乘客“光脚踩座椅”的行为，二者都有一个共性：个别乘客文明素养、社会公德存在严重缺失，在封闭的公共空间内，用自己的不文明、不雅行为，影响了其他乘客享受舒适与洁净的出行环境。实际上，在这两件事发生前，类似事件曾多次引发热议。要遏制此类事件，既需要更多乘客对相关行为进行劝阻和道德谴责，也需要交通运输服务方切实意识到维护公共空间的舒适与洁净、引导乘客文明出行的紧迫性与重要性，加强提醒、巡查与劝阻，甚至加强相关制度设计，对诸多不文明行为予以有效约束。

吴彦祖谴责“光脚踩座椅”上热搜，引发舆论和网友对公共素质开展深刻反思与广泛讨论。这表明，如果有更多名人发声谴责公众场合的不文明行为，他们既能获得人们的广泛支持，也能有力地激发人们自觉维护公共环境的意识，甚至促进一些人在这方面实现意识觉醒与升华。更多名人尤其是明星，不妨当“文明纠察员”。名人公开谴责，网友纷纷响应，这股纠正不文明行为的舆论力量不可忽视。

### 标题新闻

2024中国正能量  
网络精品揭晓

公安部提示

2025年清明节小长假交通安全

严打网上体育“饭圈”问题！  
160万余条违规信息被清理

2025年国家助学贷款  
免息且本金可延期偿还

如何健全社会信用体系？  
国家部署23项政策举措

坚决治理“一包了之”  
集中用餐单位食品安全监管新规出台

三部门印发意见  
推进语言文字信息化发展

第十五届北京国际电影节科技单元  
集中展映50部国内外特效电影

### 休刊启事

根据清明节放假安排，本报于4月4日、7日休刊两期。敬告读者。

本报编辑部  
2025年4月3日

## “音乐园丁”用音符浇筑成长之路 ——记“中国好人”普海玲

◎ 本报记者 卢理

指导，影响带动了近16万名中小学生参与合唱教育。

时间回溯至2018年9月，普海玲来到玉溪市江川区九溪镇马家庄小学工作。她在工作中观察到，马家庄小学的学生面临着家长陪伴不够、没什么兴趣爱好的困境，总是沉默寡言。“也许音乐能架起我们之间沟通的桥梁。”普海玲想到自己在大学时从合唱中找到快乐的经历，于是有了一个计划：组建一支乡村童声合唱团，让孩子们在音乐中成长。

“童声合唱团的招募公布后，全校有一小半的学生都报名了，我感觉自己责任重大，也决心要带出一支优秀的童声合唱团。”普海玲说。2020年11月23日，马家庄小学若水童声合唱团成立了。合唱团成立后，普海玲牺牲自己的休

息时间，从认识每一个音符开始，耐心地纠正孩子们的发声、音准、节奏，带着他们排练歌曲，还千方百计地给孩子们争取演出机会，到社区舞台、田野中去给乡亲们演出。

到普海玲的悉心指导下，孩子们从第一次登台的紧张怯场、跟错节奏，到后来能够自信满满地顺利完成演出，性格也变得自信、开朗、大方。若水童声合唱团先后获得玉溪市中小学生“聂耳杯”合唱比赛小学组特等奖、第八届中国童声合唱节A组银奖、第十一届世界合唱比赛视频大赛VP4组银奖等荣誉，还获邀到上海音乐厅演出。“我感觉合唱为这些孩子打开了一扇窗，让他们看到了更大的世界。”普海玲告诉记者，那时候，她萌生了新的目标——让更多孩子学习合唱。(下转B3版)

### 弘扬社会主义核心价值观 凝聚精神力量

“笑一笑就灿烂，唱一句歌就舒展，收集一点一滴小美满，都是幸福的花样……”3月1日，在云南省曲靖市罗平县举办的2024年度“云南好人”发布仪式上，玉溪聂耳教师合唱团以一首《小美满》拉开新学期第一场演出的序幕。2024年第四季度“中国好人”、玉溪聂耳教师合唱团指挥普海玲告诉记者，两年多来，合唱团成员们发挥“种子”作用，以星火燎原之势在基层学校组建起60余支学生合唱团，为近5000名学生常态开展合唱