

**本报讯** 山西省文化和旅游厅、共青团山西省委将联合成立“山西大学生文旅联盟”，即日起至4月30日，重点面向在校大学生招募新时代青年力量，共同宣传大美山西，讲好山西故事。

本次招募面向所有在校大学生，省内省外大学生均可报名参与，只要热爱山西、热爱旅游，想要将大美山西的风土人情通过视频、文字分享给屏幕前的每一位观众；或者有出点的点子，极具创意性的脑洞，能给山西文旅宣传带来不一样的“花活儿”，都欢迎加入。

山西大学生文旅联盟成员表现优秀者，可获得由山西省文化和旅游厅官方出具的大学生社会实践证明、青年志愿者证书、山西景区门票及特色文创礼品等。对有创作能力的大学生联盟成员择优给予适当激励，助力大学生当好山西文旅宣传推手。

符合招募条件的大学生志愿者，请发送“山西大学生英雄帖+姓名+学校+联系方式+个人简历+个人优秀作品(可选)”至 [sxswltxtg1324@163.com](mailto:sxswltxtg1324@163.com)。（陈幸华）

### “打造‘体育强市’的太原实践”系列报道之五

# 科学健身动起来

## 全民健身成时尚

一年之计在于春，一日之计在于晨。春暖花开，万物复苏，在公园或是社区晨练的人们多了起来。跳广场舞、打太极、踢毽子、晨跑……微风里、阳光下，人们正舒活筋骨、强身健体，一幅人与自然美好和谐的画面呈现眼前。近年来，太原聚力打造体育强市，推进群众体育和竞技体育全面发展，加快推进全民健身和全民健康深度融合，坚持“大健康”理念，推动健康关口前移，实现健身、健康向更高质量发展。

4月8日9时，龙潭公园大鼎附近的空地上，一支30多人的队伍正跟随着欢快的音乐跳着爵士广场舞，个个精神抖擞，活力满满。

“现在啥也不愁，健康最重要。每天过来跳跳舞，和姐妹们聊聊天，身心愉悦，挺好。”除了雨雪天，家住小北门的张宪玲雷打不动地到龙潭公园锻炼身体。“我们学的都是最流行的舞蹈动作，队里有舞蹈老师指导，每天活动活动，一天特精神。”今年67岁的张宪玲自豪地说，“我已坚持锻炼5年了，血压、血脂、血糖都正常，啥毛病都没有。”

在龙潭公园东门的小广场上，身穿新疆舞蹈裙的李女士，与舞伴陶醉在音乐中，时而转圈，时而抖肩，时而击掌，很是欢乐。优美的舞姿吸引了不少晨练的男女老少驻足观赏。“我们舞蹈队从最早的十几人到现在有200多人了，大家不仅热爱舞蹈，更多的是为了有个健康的身体。”舞蹈队的高队长手指向正在跳舞的一位看似60多岁的男士，“其实，他都快80岁了”。



市中医院医护人员展示八段锦。(图片由市中医院提供)

近年来，我市不断加大群众运动组织力度，让更多人参与到丰富多彩的体育活动中来。去年一年，我市以全民健身节为牵引，开展社区运动会、“奔跑吧·少年”主题健身活动等多层次、多领域、多类型的全民健身活动，8000余场活动累计覆盖群众100万人次，全市经常参加体育锻炼人数比例达39.1%。在此基础上，今年我市将继续加大群众运动的组织力度，力争经常参加体育锻炼人数比例达到40%。

“健康才是最大的财富。以前都是得了病去就医，现在健康意识增强了，我们都学着主动预防，希望通过增强体育锻炼尽可能少生病、不生病。”刚做完太极的吴桂香乐呵呵地说，“我和老伴每天早睡早起，坚持锻炼身体，现在我们的身体各项指标都正常。”

如今，在全民健身运动的带动下，越来越多的人对健康的观念和认识也发生了较大变化，特别注重把体育运动纳入了健康生活方式中，从注重“治已病”向注重“治未病”转变，“自己是健康的第一责任人”的理念更是深入人心。

## 健康运动有方法

每周一、三、五下班后，崔芳都会准时出现在健身房，上

## 全面贯彻“五位一体”总体布局 和“四个全面”战略布局

健身指导，在举办科学健身大讲堂的基础上，还开展国民体质监测和全民健身活动状况调查，引导群众掌握科学健身知识，提升科学健身技能。“从我市体育年度工作会议上获悉，今年我市将加快推动体卫深度融合，开展“儿童体质健康科普服务大篷车”活动，创建国家级“体质测定与科学健身指导站”典型示范案例，并建成太原市运动损伤康复中心，为专业运动员提供训练监控、运动伤病防治与康复、心理干预等高质量服务。

## 健康知识送身边

“自古以来，养生问题一直被关注，而养生的最高境界就是天人合一。”谈及体育与养生，太原市中医医院中西医结合主治医师王映红这样说，“人是自然界的产物，人的生命现象是自然现象的一部分，人体的机能要和自然界的变化保持一致才能维持生命，即顺应自然。简单说，就是‘跟着太阳走’。”

40岁的马晓慧，每天中午都会利用午休时间练一下八段锦，舒活一下筋骨。“我父亲常年坚持练八段锦，和同龄人相比，更显年轻，精气十足，身体特别好。”总爱生病的马晓慧，去年10月开始跟着父亲学习八段锦，感言道：“刚开始照猫画虎跟着练动作，现在学着运气，练了一段时间，感觉身体更通畅了，小病小痛基本没有了。”

“其实，不管是八段锦、太极、五禽戏，还是其他类型，要选择适合自己的运动项目，其关键是顺应自然，调整呼吸，量力而行。”对于马晓慧的感受，王映红非常认同并提醒说，锻炼身体最好选择早上，要学会调节情绪，保持愉悦心情，保证充足睡眠，多晒太阳，养成自己的锻炼习惯。

“今年我市将加强科学健身指导，每月开展一次科学健身大讲堂和全民健身志愿服务，带动更多群众投身全民健身活动。”为提升群众的健康意识，除开设健身大讲堂之外，我市很多医院和社区还联合开展全民健身志愿服务，把健康知识送到群众身边。王映红时常和同事们深入到各个社区，为群众讲授医疗保健知识。

当下，全民健身蔚然成风，已成为中国的幸福工程、民生工程。太原正借助“体卫融合”健康观念的跃升，倡导市民遵从生命规律，养成健康的生活方式，在持续的健身锻炼中强身健体，从全民健身实现全民健康，托起人民群众的“健康梦”，活出精彩人生。 记者 刘涛



扫码观看视频

当流淌千年的灿烂文明凝聚成一株牡丹，会开出怎样绚烂的花朵？

当“国花”牡丹遇上“国宝”大熊猫，会是怎样的奇妙体验？这个春天，那就到四川彭州看看吧。

正值春意正浓时，第40届成都(彭州)天彭牡丹花会暨牡丹文化季已拉开帷幕。得益于大自然的钟灵毓秀，灿烂辉煌的历史传承，这里与大部分中原牡丹名城有着完全不同的别样韵味。

# 天彭牡丹“蜀”第一

## 十省名城联动 共扬国色美名——“盛世牡丹耀中国”大型融媒体联动报道之彭州篇

### 源远流长 传承千年的国色天香

近千年前，南宋大诗人陆游遍访彭州名花，在淳熙五年正月写下了著名的《天彭牡丹谱》，文中赞扬牡丹“在蜀，天彭为第一”。这部在牡丹园艺史上占有极重要历史地位的图谱，使得天彭牡丹的知名度走上了巅峰，成为中国牡丹版图中重要的一席。

回望天彭牡丹之胜景，正是一部源远流长的中华灿烂文化史。

牡丹原产于我国西北地区的山间丘陵，相传是神农尝百草时发现的。彭州也流传着长寿鼻祖——彭祖在古彭州丹景山一带炼丹发现牡丹的故事。后人称此山“丹景第一”，故名为“丹景山”。

彭州栽培、观赏牡丹始于唐。据清嘉庆版《彭县志》记载，唐代高僧无相禅师，由新罗国来到我国，徒步入蜀，拜师修行，讲说佛法，主持修建了丹景山金华寺，开始种植牡丹。牡丹伴随寺庙建成、香火旺盛而逐步繁衍。可以看出，在这一时期，天彭牡丹可用于“礼佛”。

到了后蜀时期，天彭牡丹迎来了发展史上第一个高潮。后蜀皇帝孟昶最宠爱的“花蕊夫人”最爱牡丹和芙蓉，孟昶不但下令在牡丹苑中大量培植收集新品种，还诏令所属少数民族地区贡献当地牡丹。花蕊夫人《宫词》云：“牡丹移向苑中栽，尽是藩方进入来。未到迎春缘地暖，数般颜色一时开。”此时，天彭牡丹品种群基本形成。

宋朝时期，前所未有的盛世将天彭牡丹带向了巅峰。《广群芳谱》引《成都古今记》：彭城牡丹在蜀为第一，故有小洛阳之称。天彭谓之花州，牛心山下谓之花村。中国第一部牡丹诗词集，是名满天下的“红杏尚书”宋祁所著的天彭牡丹诗词集，具有里程碑式的历史文化意义；陆游入蜀为官8年，在此期间仿欧阳修的《洛阳牡丹记》体例写了《天彭牡丹谱》。特别值得一提的是，陆游在文尾思忆东京汴梁、西京洛阳遍植牡丹的场景，通过记述天彭牡丹表达渴望收复故土的爱国情怀，也赋予了天彭牡丹所独有的爱国品格。



天彭牡丹 曾茂茂 摄

### 历经沉浮 牡丹城市IP发扬光大

斗转星移，沧海桑田。从历史深处走来的天彭牡丹，承载着浓重的人文情结，见证着历史的兴衰。一株花与一座城，在千年的淬炼中完成了相互成全。

1985年，天彭牡丹被定为彭州市市花，自那年起，彭州已连续举办了40届天彭牡丹花会，已成为中国西部规模最大、知名度最高的牡丹花会，每年春日会期，丹景山牡丹满山遍野，千姿百态，野趣盎然，为中外游人所赞美，国际树木协会副主席G·L·奥蒂斯博士上山考察天彭牡丹，欣然题词赞誉这里为“人间天堂”。1999年，这届昆明世界园艺博览会的天彭牡丹获得了国际奖项之后，更是名声大振。

如今的彭州，已拥有丹景山、天彭牡丹保育发展中心、天彭牡丹园、丹景翰林盛世牡丹、杨氏牡丹园在内的多个牡丹培育、观赏基地，在品种选育上成绩斐然，并已形成集天彭牡丹品种收集、研发、繁育、种植、深加工、推广应用、休闲赏花、科普研学等为一体的综合性基地。

漫步在天彭牡丹保育发展中心，这里正是史书记载“牛心山下谓之花村”所在地，满园花开姹紫嫣红，仿佛回到了当年牡丹极尽繁盛的时期。这里收集培育牡丹10万余株，品种多达350余种，囊括了牡丹家族红、粉、黄、绿、白、蓝、紫、黑、复色9大色系，单瓣、重瓣、千瓣3大类别，荷花、皇冠、金杯、托桂、台阁、金蕊、绣球、菊花、蔷薇、千层台阁等10大花型，包括国家一级保护植物牡丹品种紫斑牡丹，国家二级保护植物牡丹品种四川牡丹、滇牡丹、圆裂牡丹，以及玉楼子、丹景红、白雪塔、香玉、金腰楼、青龙卧卧池、绿荫



丹景山牡丹花会。李兰英 摄

玉、墨润绝伦、紫蓝魁等珍稀品种300多个。

而丹景山上，则又是一番野趣盎然。在这座山川灵秀、古迹众多的4A级景区，共栽培牡丹300余万株、品种300多个，蜀秀园、丹霞园、牡丹坪、大千园等12大牡丹观赏园点缀其中，沿着山道寻香而去，穿着汉服的人，争奇斗艳的牡丹，今年景区还特别引入了无人机外卖特色服务，仿佛穿越时空，灿烂历史和现代文明在此交错，别有一番奇妙的体验。

### 再续辉煌 从一花独放到百里画廊

从彭州城区沿着湔江河谷逆流而上，目之所及，景色犹如画卷般铺展。沃野千里、田园牧歌、高山河谷、森林雪山……这条长约60公里、面积超100平方公里的城市廊道一直延伸到龙门山，与大熊猫国家公园融为一体，回荡着立体山水的“彭派之声”。

从濠阳天彭主城的“双城段”，从天彭到丹景山的“人文段”，从丹景山到龙门山的“河谷段”，百里画廊不仅连通了山与城、贯通城与乡，还囊括了彭州几乎所有的产业园区、景区景点和特色文化，未来将成为整个彭州的产业廊道、景观廊道、治理廊道、生态廊道和文化廊道。

这里有一望无际的生态蔬菜和丰富的天然泉水，金色的油菜花、翻涌的麦浪、沉甸甸的稻穗和翡翠般的蔬菜，奏

响了一年四季的田园牧歌；

这里有供奉佛祖舍利的龙兴塔，有与三星堆一脉相承的古蜀遗址，有中国最大的宋代金銀器窖藏，有非物质文化遗产彭州白瓷、军屯锅魁、九尺板鸭，有中国川剧之乡，有漫山遍野的桃红梨白……众多特色文化元素，是数千年灿烂文明最生动的讲述。

这里有连绵的龙门山，奔腾不息的湔江，有大熊猫栖息的生态家园。从丹景山到龙门山的“河谷段”是百里画廊最精华的部分。国际旅居目的地——法式风格的白鹿音乐旅游景区、国家级无人机飞行基地——天空之眼、两大中国元素——牡丹花和大熊猫，还有大熊猫国家公园、龙门山国家级风景名胜等区国字号元素，彰显中国式现代化万千气象的彭州表达。

让文化成链，让产业成链。千年牡丹的城市IP托起了一个个新场景、新产业、新功能、新要素，打造古蜀文化展示中心等历史文化场景；做强海窝子民俗、白鹿音乐等一系列彭派文化品牌；推动无人机等优势产业沿链布局；串联山地运动、民俗旅游、生态康养、休闲露营、科普研学、音乐体验、运动赛事等景观业态……

千丈龙门落平川，百里流光映风华。“百里画廊”与古老的湔江相伴而行，既传承了古代“天人合一”智慧，也体现着习近平生态文明思想，数千年的辉煌文明在当下更加熠熠生辉，人民的获得感、幸福感更加充实、更可持续。

成都日报锦观新闻记者 陈泳