



中式健身热也是一种文化折射

□朱红亮

活外音
朱红亮

春天充满生机,正是运动锻炼的好时机。记者采访发现,许多年轻人,通过社交平台的短视频,对八段锦、五禽戏、太极剑、少林拳等中式传统健身方式萌生兴趣,在拥抱健康身心的同时,也从中感受到中华传统文化的魅力。(《太原晚报》3月3日)

中式传统健身方式火了,成为年轻人的新宠。

中式传统健身,承载着深厚的文化底蕴。八段锦通过对身体各部位的拉伸、扭转,调节气血运行,滋养脏腑,体现了古人对人体生命规律的深刻洞察。五禽戏以形导气,以气运身,不仅是对动物灵动姿态的模仿,更是对“天人合一”哲学理念的实

践。中式健身成为宝贵的文化遗产。

年轻人热衷中式健身,是对本土文化的深度认同。年轻一代将目光投向本土传统。他们在练习少林拳时,感受武术的刚健勇猛,领悟其中蕴含的坚韧不拔的民族精神。在研习太极剑时,体会刚柔并济,领略阴阳平衡的哲学智慧。这种主动探索,是对传统文化的深度认同。

中式健身在年轻人中的流行,也为传统文化传播开辟了新路径。社交平台上,年轻人分享自己练习中式健身的视频、心得,以青春的视角和创新的方式,让更多人了解这些传统健身项目。健身博主们通过生动有趣的教学视频,将八段锦、五禽戏等

知识传播给大众,吸引了网友关注,中式健身文化得以突破年龄、地域限制,在更广泛的群体中生根发芽。

让中式传统健身在年轻人中持续流行,可以举办形式多样的活动,如文化展览、健身比赛等,提升大众对中式传统健身的认知。学校应将中式传统健身纳入体育课程,培养学生对传统文化的兴趣。要加大体育产业创新力度,开发更多符合年轻人需求的健身产品和服务。

中式健身在年轻人中兴起,是文化多元化的体现。要继承好、发展好、利用好民族文化瑰宝,吸引更多年轻人加入到传统健身行列之中,让全民健身蔚然成风。

新闻:舞狮子、抬铁棍……3月1日,农历二月初二,由唐槐街道13个社区共同举办的“二月二”民俗文化活动,吸引了近千名居民和游客参与。丰富多彩的民俗表演内容,让人们沉浸式感受中华优秀传统文化的魅力与节日的浓厚氛围。(《太原晚报》3月3日)

旁白:多彩民俗传承文化之美。

新闻:为充分发挥典型案例的示范引领作用,最高人民法院3日发布首批涉市场准入行政诉讼十大典型案例。据统计,全国法院近三年来审理涉市场准入一审行政案件57880件,占全部一审行政案件的6.46%,总体态势较以往稳中有增,反映出市场活跃度和完善市场准入制度的迫切性。(《人民日报》3月3日)

旁白:加快市场准入法治化步伐。

新闻:新学期,多所高校掀起了智能化革新浪潮。中国人民大学、华东师范大学、北京邮电大学等高校正式接入了DeepSeek“满血版”。这个拥有6710亿参数的“超级大脑”,正在以每周迭代的领域知识和强大的“思维链”技术,为高校师生们提供科研计算、数学推导、代码修正等高难度任务的精准支持。(央视新闻3月3日)

旁白:开启高校智慧科研新篇。

投稿邮箱:tywbplb@163.com



变废为宝是难得的劳动实践

□袁剑锋

2月27日下午,太原理工大学劳动教育“公益单车”项目启动,首批600余辆由学生将废弃自行车改造的公益单车正式投用,可以在校内免费共享使用。(《太原日报》3月3日)

在太原理工大学春意渐浓的校园里,学生们骑着公益单车穿行在教学楼之间,这是劳动教育的生动注脚,更是绿色发展的青春宣言。

废弃自行车改造本身就是一堂生动的实践课。从分类整理到拆卸维修,从喷漆贴标到整装挂牌,每个环节都考验着学生的动手能力和创

新思维。变废为宝是一种难得的劳动实践,打破了传统课堂的边界,让知识在实践中生根发芽。学生们掌握了实用技能,又在创造价值的过程中体悟到劳动的尊严与快乐。

公益单车的流动轨迹勾勒出绿色校园图景。当看到公益单车整齐地停放在路旁,当骑上公益单车穿梭在校园里,绿色的出行理念正悄然融入学生们的日常生活和学习中。润物细无声的教育方式,比任何说教更能唤醒学生的生态自觉,在便利出行的同时,为构建绿色校园、促进可

持续发展贡献了一份力量。

太原理工大学“公益单车”项目启动,实现了劳动教育与生态保护的深度融合,是一种有益启示。在新时代背景下,高校应当结合自身特点,不断创新教育方式方法,引导学生积极参与社会实践和公益活动,培养他们的社会责任感 and 公民意识。

劳动教育不应局限于传授技能,更要成为价值观塑造的重要载体。期待更多学校以实践育人为导向,在服务社会中培育有担当的时代新人,共同绘就美丽中国的青春画卷。



珍视身边细微善举

□孙达佳

小区的公共设施,用久了难免出故障。有热心居民发现后,找来工具甚至自费买配件,主动修好。连日来,记者在一些小区走访时,接连遇到这样的暖心场景。(“并州新闻”客户端3月3日)

在我市一些小区,居民发现公共设施故障,主动找来工具维修,看似平常的举动,却蕴含着巨大的正能量,营造了“人人为我,我为人人”的社区文明风尚。

热心居民不置身事外,主动承担社区事务的行为,传递了正能量。潜移默化中感染着其他居民,也为孩子

们树立了良好榜样。邻里关系会更加紧密。设施维修、环境美化、文化活动组织等,都能看到居民们积极参与的身影,形成强大的社区互助力量。

让良好的社区氛围持续下去,物业要进一步加强与居民的沟通与合作,对于居民的热心行为,要给予一定的鼓励。如颁发荣誉居民证书等,让大伙儿的付出得到认可。社区也应积极组织更加丰富多彩的社区活动,增进居民交流互动,强化居民的归属感。

社区是大“家”,人人都要爱护它。让我们珍视身边的细微善举,积极投身社区治理,共同绘就美好未来。



让厉行节约成为习惯

□薄 鸿

2月28日,尖草坪区市场监督管理局积极行动,在辖区学校食堂推广“半份菜”“小份菜”服务活动。(《太原日报》3月3日)

大份不是大方,小份不是小气。推广鼓励餐饮单位提供“小份菜”,不仅可以减少餐饮大浪费,而且能够做好菜品“大文章”,引领绿色节约新时尚。

从消费者的角度来看,“小份菜”给予了人们更多的选择自由,既能品尝到多样的菜品,又不用担心吃不完造成浪费。对于小家庭聚餐或者独自用餐的人来说,“小份菜”更是既能满足口腹之欲,又能避免食物浪费,节省开支,可谓一举多得。

从餐饮商家的角度来看,小份多销,薄利多销,降低了顾客尝试新菜品的门槛,让更多人愿意走进餐厅。而随着顾客流量的增加,餐厅的整体销售额也会随之提升,“小份菜”带来的是实实在在的增收。

做好“小份菜”,要持续强化监管,采取有效措施完善餐饮业节约规范,建立制止餐饮浪费的长效机制。餐饮行业可尝试制定标准,通过优化采购、制作流程等方式来降低成本,提质增效。消费者要理性消费、文明消费,维护“浪费可耻、节约为荣”的良好氛围。

支持“小份菜”,让厉行节约成为一种习惯。

