



中式健身热也是一种文化折射

□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。

话外音
朱红亮

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。丰富多彩的民俗文化表演内容，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到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和公民意识。

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）

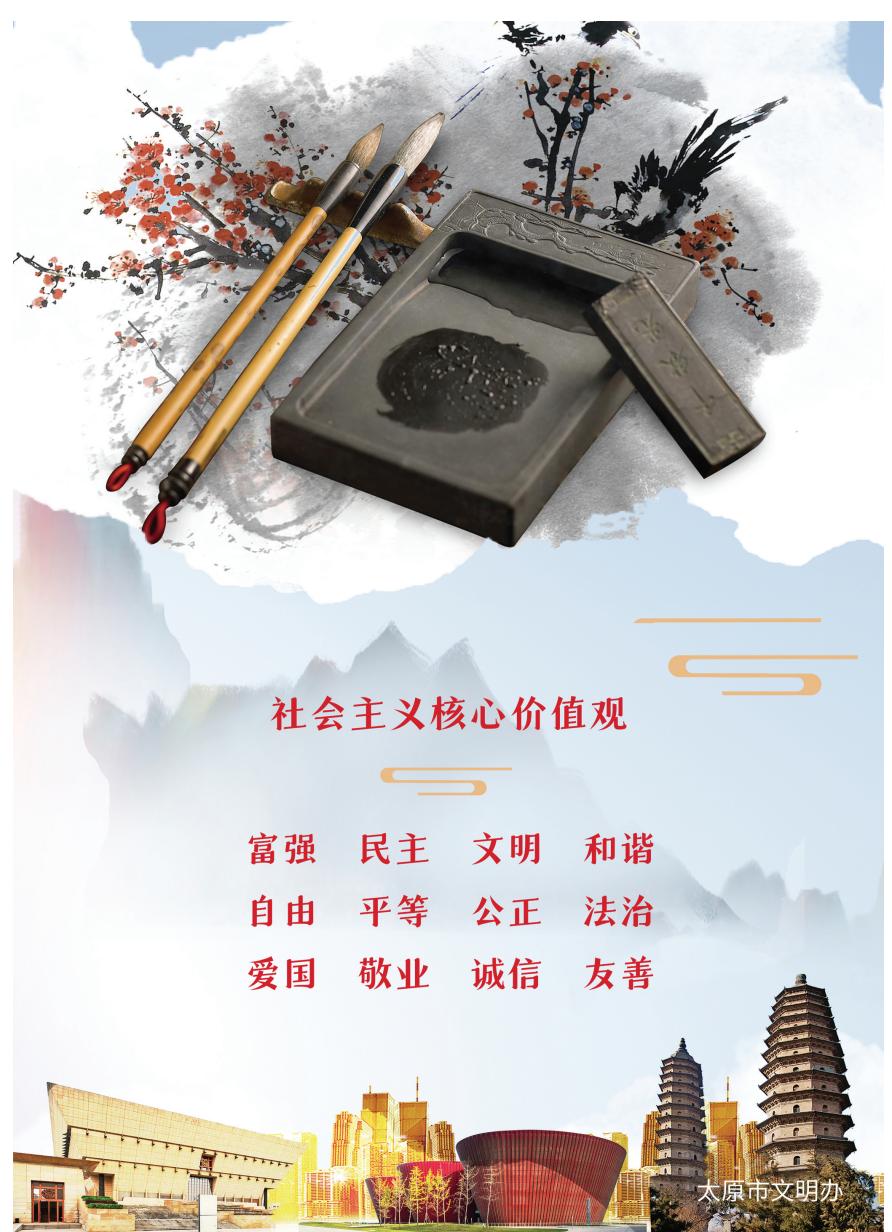
大份不是大方，小份不是小气。推广鼓励餐饮单位提供“小份菜”，不仅可以减少餐饮大浪费，而且能够做好菜品“大文章”，引领绿色节约新时尚。

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。



社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

