

听专家讲解晋阳古城二号建筑基址

本报讯(记者 陈辛华)一场别开生面的学术交流活动,4月9日在晋阳古城考古遗址公园举办。应太原市文物考古研究院邀请,考古专家韩炳华在遗址公园核心区——二号建筑基址,讲解晋阳古城的考古发掘成果,并为遗址公园的后续建设提供专业指导。

作为国家“十四五”重要大遗址项目,晋阳古城考古遗址公园(一期)计划以“保护展示棚”为核心,打造集考古研究、文化体验、生态观光于一体的

现代化公园。在晋阳古城考古遗址公园二号建筑基址现场,韩炳华结合近年考古成果,深入解读这一区域的历史价值。据韩炳华介绍,该基址作为晚唐五代时期的大型建筑遗存,不仅发现了礅墩、铺地砖等关键结构,建筑基址周围还出土有经幢残段、精致的石雕建筑构件、日用瓷器、吻兽以及大量砖瓦等,揭示了晋阳古城作为唐代北都的繁华景象。

韩炳华进一步讲解道,晋阳古城

二号建筑遗址群的发掘,揭示了不同时代同一区域的不同类型建筑。尤其是晚唐大型寺庙建筑,其完整和清晰的建筑平面结构,在隋唐佛寺考古中较为少见,为了解晋阳城不同时代的布局奠定了重要基础,为研究晋阳宫变迁提供重要线索。这些遗迹是千年晋阳城市格局演变的活化石。

活动吸引了众多文博爱好者参与,也带领更多公众加入遗址保护,晋阳古城不仅是考古工作者的课题,更

是每个太原人的文化根脉。随着晋阳古城考古遗址公园(一期)建设的开展,这座承载千年底蕴的古城将逐步揭开面纱,未来将依托专家指导,加快落实考古成果转化,让晋阳古城再次焕发生机。

韩炳华为山西省古建筑与彩塑壁画保护研究院副院长、研究馆员,主要研究方向为商周考古、古代青铜器、城市考古和建筑考古,主持完成晋阳古城遗址等多个遗存的发掘。



学习八段锦 一起动起来

本报讯(记者 李晓琳 文/摄)4月9日,春光明媚,兰亭御湖城社区的中心广场上,全民健身体育公益课堂正在进行,居民们热情学习八段锦,一起健身。

活动伊始,志愿者魏老师现场分解示范热身动作,大家跟着做起来。热身结束后,他带领大家学习八段锦。起式时,魏老师轻声细语:“大家双脚打开,与肩同宽,吸气提踵,呼气下落。”居民们屏气敛息,紧紧跟随,努力调整呼吸节奏。

魏老师的动作标准流畅,转头、扭腰一气呵成;居民们有模有

样地模仿,有的人动作虽略显僵硬,但认真专注;有的人已掌握精髓,动作行云流水……大家沉浸在八段锦的世界里,一招一式,皆展现对健康生活的美好追求。

活动结束后,居民们纷纷表示受益匪浅,不仅对运动有了科学的认识,也对八段锦产生了浓厚的学习兴趣,特别是其中的拉伸动作,对关节和肌肉都有很好的锻炼效果。

该社区负责人表示,此次活动不仅向居民们普及了科学健康的运动方式,还让更多居民享受运动带来的健康与乐趣。

内外兼修跑出健康加速度

袁剑锋

“下楼就能健身”“家门口看比赛”正从愿景变为现实。4月8日召开的2025年山西省群众体育工作会议,彰显出山西以“硬件强基、软件铸魂”推动全民健身的系统思维。

曾经,“场地难找”是群众健身的痛点;如今,山西正用“身边化”设施布局破解这一难题。从2024年各县(市、区)建成的一系列健身场所,到2025年计划完成的社区全民健身中心器材配备,山西正逐步构建覆盖城乡、便捷高效的全民健身设施网络,极大丰富了群众的健身选择,也有效解决了“去哪儿健身”的难题。

若将场所设施比作全民健身的“基石”,那么赛事活动便是激活热情的“引擎”。通过开展普及低

空运动、冰雪运动等新型运动项目,举办社区运动会和全民健身主题活动,山西成功点燃群众的健身热情,营造出浓厚的全民健身氛围。同时,积极培育具有山西特色的赛事品牌,也为发展山西体育事业注入勃勃生机和澎湃动力。

要实现从“想健身”到“会健身”,科学指导不可或缺。山西注重将科学健身指导服务送到群众身边,通过开展全民健身志愿服务主题示范活动,将专业健身知识普及到城市乡村的每一个角落。

全民健身既要“面子”更要“里子”。“内外兼修”的发展模式,回应了群众对美好生活的向往,更让每个人都能在运动中收获健康、感受快乐。

体坛快评

傅山主题旅游线路发布

本报讯(记者 贾尚志)春暖花开,正是出游好时节。迎泽区文旅局近日发布一条傅山主题旅游线路,邀请游客追随傅山先生的足迹,开启一段文化寻根之旅。

具体线路为清和元-碑林公园-双塔公园-崇善寺-大宁堂。清早走进清和元桃园南路煤化所店,点一份傅山发明的招牌美食——头脑。头脑是用羊肉、黄芪、黄酒等食材熬制而成的药膳食品,对人体有滋补作用。碑林公园分南北两园,其中北园为傅山先生的个人书法碑林,古朴典雅、气势宏伟,是傅山文化的重要殿堂。双塔

公园里有巍峨高耸的双塔,有明代牡丹紫霞仙,还有韵味无穷的明清法帖。永祚寺内的文峰塔,由傅山的祖父傅霖主持修建,傅山年幼时,该寺又进行了扩建。始建于唐朝的崇善寺,古韵悠悠,傅山多次光顾这里,与高僧道成往来密切,与友人探讨学术、诗文与书法艺术。在这里,明代建筑尽显古朴大气,千手千眼十一面观音、千钵文殊菩萨、普贤菩萨等明代雕塑栩栩如生。大宁堂因傅山坐堂而闻名,因药效神奇而传世。傅山入馆坐堂,立堂训、定规矩、广开分号,为普通老百姓医治疾病,大宁堂享誉海内。

