

# 健身贺岁添活力 “运动过年”新风尚

## 运动贺岁 让新春更有活力

□马永红

本报讯（记者 马永红）“以往过年总在吃喝闲聊中度过，今年每天来公园打羽毛球，既能锻炼身体，又能感受不一样的年味，特别有意义。”2月22日（农历正月初六），在榆次潇河湿地公园，市民赵先生一边擦汗，一边向记者分享运动过年的乐趣。马年新春，晋中全民健身热潮涌动，乒乓球、匹克球、广场舞、健步走、太极等各类运动轮番上演，从体育馆到社区广场，从公园步道到健身场馆，市民以运动为媒，解锁健康过年新方式，让新春年味更具活力。

新春假期，市城区各类健身场地人气爆棚，不同年龄段的市民各寻所爱、尽情挥洒汗水。榆次潇河湿地公园内，广场舞爱好者伴着欢快旋律翩翩起舞，步伐整齐、活力满满；乒乓球台旁，老少对垒、切磋技艺，欢声笑语不断；健步走爱好者沿着步道稳步前行，感受运动与自然结合的惬意；匹克球场地更是备受青睐，爱好者们手持球拍、默契配合，在趣味对抗中感受新兴运动的快乐。晋中市体育公园内，太极爱好者身着整齐服装，招式舒展、刚柔并济，在舒缓节奏中感受传统体育的魅力，为新春增添一抹雅致。

“我带着孩子来健身，既能培养他的运动习惯，也能增进亲子关系。”市民李女士带着儿子在健身器材区锻炼，她表示，运动过年已成家里的新习俗，放下手机、走出家门，在运动中迎接新春，是送给家人最好的健康祝福。据悉，春节期间，市城区公共体育场馆有序开放，社区、公园的健身设施全面投用，为市民运动过年提供便利，各类自发组织的运动活动，让健康新风尚浸润新春。

从青少年的活力运动到老年人的舒缓健身，从单人锻炼到全家参与，运动正成为人们过年的新潮流。大家以饱满的热情投入运动，在挥洒汗水中释放压力、收获健康，在相互陪伴中增进情谊、共庆新春，也让“健康过年、文明过年”的新风尚深入人心。

从青少年的活力运动到老年人的舒缓健身，从单人锻炼到全家参与，运动正成为人们过年的新潮流。大家以饱满的热情投入运动，在挥洒汗水中释放压力、收获健康，在相互陪伴中增进情谊、共庆新春，也让“健康过年、文明过年”的新风尚深入人心。

运动贺岁，年味更浓。这个春节，晋中大地处处涌动着健身热潮，乒乓球、广场舞、健步走等各类运动走进百姓新春生活，“运动过年”不再是口号，已然成为扎根晋中的新年俗，既丰富了群众节日文化生活，也彰显了城市的活力与温度。

运动过年，是传统年味的创新表达。相较于以往吃喝娱乐为主的过年方式，如今越来越多的晋中市民选择走出家门、投身运动，在挥洒汗水中辞旧迎新。这一转变，不仅契合了全民健身的时代潮流，更折射出人们生活理念的升级——健康成为新年最珍贵的祝福，活力成为新春最动人的底色。从公园到社区，从场馆到步道，不同年龄段的市民各得其乐，运动让春节少了几分慵懒，多了几分朝气，让传统年味更具时代气息。

运动过年，更是对文明新风的生动践行。近年来，晋中市持续推进全民健身事业发展，完善健身设施、搭建运动平台，让市民在家门口就能享受到便捷的健身服务，也为“运动过年”提供了坚实保障。市民以运动为纽带，增进邻里情谊、凝聚家庭温情，在运动中感受快乐、收获健康，既远离了烟酒应酬的陋习，也营造了文明和谐的节日氛围。

一场场运动，串联起新春的喜悦；一张张笑脸，彰显着生活的美好。“运动过年”，不仅强健了群众体魄，更凝聚了城市活力，为晋中建设宜居宜业幸福城市注入了强劲动力。

### 记者述评

## 丹青绘就家乡美 笔墨飘香润新春

节日期间，展厅内文化气息浓郁，市民及广大美术爱好者结伴观展、细细品味，在艺术熏陶中欢度新春。大家纷纷表示，在家门口就能欣赏到高质量的本土美术作品展，既丰富了节日文化生活，又加深了对母亲河、对家乡的热爱之情。

参展艺术家表示，将继续用画笔记录晋中发展、传播生态理念，凝聚起守护绿水青山、建设美丽家园的强大合力。

本次展览将持续至2月底，在浓浓年味中持续传递艺术魅力与生态温度，为广大市民带来别样的新春文化体验。

本报讯（记者 史翔凤）春节期间，“怡然见晋中 漫溯汾河”美术作品展在怡然青年广场持续展出，为广大市民送上了一道品位高雅、内涵丰富的新春文化大餐，成为节日里备受广大绘画作品爱好者的文化打卡地。

此次展览由晋中市文联、怡然青年广场、晋中市美术家协会联合主办，于2月14日正式开幕。

为生动展现“一泓清水入黄河”生态保护成果，市文联于2025年11月组织30余名本土美术家深入灵石、介休等汾河沿岸采风写生，将生态之变、人文之美、发展之盛融入创作。

此次展出的40余件作品涵盖国画、油画、水彩等，笔墨灵动、意境深远，既描绘了汾河两岸的灵秀风光，也展现了晋中绿色发展的崭新面貌，让观众在丹青画卷中感受生态蝶变与家乡底蕴。

## 寿阳县全力备战社火节表演

本报讯（记者 闫淑娟 通讯员 孙凯）春节已过，元宵节将近。近日，为备战全市正月十五社火节，寿阳县第一职业中学校汇演中心内排练正酣，少年学子以热忱传文脉，让国家级非遗傩舞爱社、省级非遗寿阳竹马以融合焕新生，为新春佳节增添浓郁文化气息。

排练现场，表演者身着传统服饰，佩戴造型各异的傩面具，屈膝踏罡、挥袖拂尘，动作刚柔并济、气韵十足，尽显傩舞的厚重古韵。今年，寿阳县以社火节为契机，推动傩舞与竹马两大非遗项目深度融合，打造特色新春节目。130余名傩舞演员与50名竹马演员紧密配合，舒展古朴的傩舞与灵动刚劲的竹马相互交织，在反复磨合中碰撞出非遗传承的创新“火花”。

据晋中市社火节总导演贾宝宝介绍，今年的社火节简约而温馨，将于农历正月十五上午举行全市汇演，寿阳非遗融合节目作为重点内容亮相，以生动形式展现中华优秀传统文化的传承与发展。同时，本届社火节将打破观演界限，让群众与演员近距离互动，沉浸式感受非遗魅力。

## 傩舞翩跹竹马跃 非遗融合展魅力

精彩的表演背后，是师生们的辛勤付出。寿阳县第一职业中学校傩舞社团老师武彩霞带领学生拆解动作、反复打磨细节，在汗水与协作中让学生感受非遗的深厚底蕴。学生演员张伟强已是第二年参与排练，他说，将尽全力展现节目效果，立志成为傩舞文化的守护者与传播者。

作为非遗传承的重要阵地，寿阳县第一职业中学校持续推动本土非遗与校园教育深度融合，通过开设特色课程、组建实践社团、搭建展示平台等方式，让非遗浸润校园生活。学校将持续优化非遗教学形式，不断探索传承新路径，让古老技艺在校园焕发新生，助力寿阳非遗走向更广阔的舞台。

## 新春送暖守平安 志愿服务传温情

本报讯（记者 张凯鹏）春节期间，家家户户用火、用电、用气需求激增，为切实筑牢消防安全防线，祁县消防救援大队联动“祁”心青年志愿者，深入辖区农村，开展“新春送平安 消防进万家”主题消防安全宣传活动。

活动现场，消防宣传员们结合农村生活实际和春节防火特点，与村民面对面交流、贴心讲解。宣传员和“祁”心青年志愿者一边发放消防宣传手册、海报，一边派送包含围裙、应急手电筒、荷叶包等实用物品的消防礼包，每递出一份物资，都反复叮嘱村民牢记防火要点，将安全理念传递至每一个家庭。

针对春节期间用火用电量大幅增加的实际情况，消防宣传员重点围绕村民日常消防安全薄弱环节，用通俗的方

言和典型农村火灾案例，详细讲解节日期间安全注意事项。在厨房用火方面，提醒村民烹饪时切勿擅自离开，易燃物品要远离灶台，定期清理油烟管道油污，农村柴火灶使用后要及时熄灭明火；在用电安全方面，着重强调不要私拉乱接电线，不超负荷用电，大功率电暖气、电热毯等取暖设备要远离被褥、衣物等易燃物品，睡前务必关闭电源，避免因电器老化、使用不当引发火灾；在烟花爆竹燃放方面，明确告知村民要严格遵守当地燃放规定，在指定区域、指定时段燃放，严禁在柴草堆、房屋周边、易燃易爆场所附近燃放，儿童燃放时需有成人全程监护，燃放后要仔细检查现场，确认无余火后方可离开，坚决杜绝违规燃放行为带来的安全风险。

此外，宣传员还开展了“敲门行动”，深入独居老人家中，手把手指导排查电气线路、取暖设备等安全隐患，提醒老人不卧床吸烟，要妥善保管火种。

“过年了，用火用电多，消防员和志愿者上门送知识、送礼包，太及时了！”村民王大爷捧着消防礼包感激地说，他会将所学消防知识分享给家人邻里，严格遵守防火要求。

此次活动有效补齐农村消防宣传短板，进一步提升了村民消防安全意识和自防自救能力，累计发放宣传手册、海报80余份，消防礼包30余份，为春节期间农村消防安全稳定奠定坚实基础。

