

频频亮相石家庄惠民演出

拉花健身秧歌《花千树》 收获了满堂彩



■拉花健身秧歌在表演中。

□文/本报记者 方小北 黄莹 图/本报记者 王建国

“这个节目不但好看,还有本地特色,我们都很喜欢。”日前,石家庄市2025年“感恩奋进 双争有我”省会第三十二届“彩色周末”文化活动开幕式暨文化馆服务宣传周启动仪式隆重举办,当天十多个节目相继登场,其中,今年初获评国家体育总局全国推广套路的井陘拉花健身秧歌《花千树》精彩上演,收获了满堂彩。短短半个月,拉花健身秧歌亮相多场惠民演出,展示了井陘拉花这一国家级非物质文化遗产焕发出来的新风采。

频繁亮相展魅力

拉花健身秧歌是石家庄市结合体育健身文化创新而成的特色品牌健身项目,自2010年起在石家庄市各县(市、区)普及推广。《花千树》是以元宵节为主题背景,以国家级非物质文化遗产代表性项目井陘拉花为基础,结合河北三大民间秧歌舞蹈动作元素创新创编而成的品牌健身套路,极具河北地域特色。去年由石家庄市社会体育指导员协会选送,并获评成为健身秧歌11套全国社会体育指导员推广示范套路之一,从今年2月14日起正式在全国推广。

在“彩色周末”文化活动开幕式亮相的《花千树》为12人套路表演,由群星河北拉花民间艺术团青年组的成员表演。参演人员来自各行各业。由于都有本职工作,大家的训练、表演都是趁工作间隙进行。当天有队员临时接到出差任务,该作品编导张晓丹就拿起舞扇亲自上阵,和队员们携手登台。拉花健身秧歌兼具健身效果和观赏性,当天他们的表演引发了广泛好评,市民陈慧芳说看晚报知道这套健身秧歌正在全国推广,“看着他们起舞,我也想跟着学。”

值得一提的是,5月7日至9日“感恩奋进 双争有我”主题群众文化活动暨河北省文化进基层惠民演出石家庄市群众文艺团队展演上演,其间5月9日该展演的舞蹈类专场在石家庄市群艺馆二楼演艺厅举办,张晓丹创编的《花千树》与另一套获全国推广的套路龙扇舞《粮满仓》双双参演,同样收获热烈掌声。《粮满仓》以井陘长岗“五龙圣母传说”为主题,技术动作同样融入了国家级非物质文化遗产井陘拉花的动作元素,具有刚柔相济、粗犷含蓄、抑扬迅变的独特艺术特点。整套动作表达了人们欢天喜地庆丰收,乞求健康幸福永安康的欢乐心情。2022年该套路入选全国健身龙扇舞推广套路。

作为石家庄成熟的群众文化品牌活动,“彩色周

末”始终以“文化惠民”为宗旨,活动足迹从城市广场延伸至社区、乡村、校园、企业,形成了“周周有演出、场场有亮点、全民共参与”的文化生态。本届“彩色周末”文化活动期间,石家庄将持续组织开展不少于1050场形式多样的演出活动。拉花健身秧歌5月17日在“彩色周末”开幕式上亮相后,又在多场文化惠民演出中为市民带去美的享受:20日在湾里庙步行街河北省文化服务周活动为市民献上《花千树》,22日他们又在石光站台表演《粮满仓》。此前,石家庄马拉松期间,200多人的拉花健身秧歌队伍在正太广场展演,与来自全国各地的体育爱好者互动交流。不断亮相各种大场面的石家庄拉花健身秧歌跨界出圈,好评如潮。

《花千树》成为规定的7个套路之一

翻看张晓丹的朋友圈,几乎全是健身秧歌的内容。昨天他开心地告诉记者,由国家体育总局社体中心和中国社会体育指导员协会举办的“奋进新征程 运动促健康”2025年全国社会体育指导员网络交流展示大赛已经启动报名。《花千树》是健身操舞类规定的7个套路之一。

此次全国社会体育指导员网络交流展示大赛分为健身操舞类、武术气功类和民族民俗类。其中健身操舞类一共有7个规定套路,都是2025年全国社会体育指导员推广示范套路:《海那边桃花开》《健身街舞》《古韵醉东方》《幸福秧歌》《花千树》《桃花红杏白》《欢迎你来自新疆》。

此前《花千树》的动作分解示范,已经在国家体育总局的全民健身交流平台“全民健身”发布。张晓丹介绍,目前石家庄地区已经有11支队伍报名该套路的网络展演,各个年龄阶段的队伍都有。张晓丹给自己身边的几支队伍都起了好听的名字:“青年组叫‘腊梅朵朵’,中老年组叫‘裕园粉黛’,还有一些新加入的成员我把他们编入‘花开四季’队,这样大家有团队意识,互相帮助互相学习,又一起推广传播,毕竟只靠我一个人的力量是有限的,团队更有力量。我们会通过线上线下相结合的方式,把《花千树》,把拉花健身秧歌带给喜欢它的人群。”

井陘拉花是国家级非物质文化遗产,能够传承千年就证明了它自身的生命力,张晓丹说拉花健身秧歌兼具科学健身效果和舞蹈艺术性,希望借助健身秧歌让井陘拉花走入更多人的日常生活:“现在我们能够参加演出的队员来自各个年龄段,包括了50后、60后、70后、80后,还有90后,大家加入到拉花健身秧歌的练习后,都能享受这项运动带来的健康和快乐。”

关爱失能老人 传递社会温暖

本报讯(记者 方小北)为切实做好特殊老人帮扶工作,让弱势群体感受到社会的关怀,石家庄市仁华家园社区近日联合暖阳社工站共同发起“爱洒银龄 传递温暖”关爱失能老人公益行动,为辖区失能老人送上护理礼包,以暖心之举传递社会关爱。

活动前期,仁华家园社区工作人员通过平日走访、电话沟通等方式,对社区失能老人的数量、年龄、身体状况以及家庭情况进行摸底调查,最终锁定17户亟需帮助的失能老人家庭。活动当天,社区工作人员和志愿者们分工协作,将承载着关爱的纸尿裤、护理垫等物资有序分发。社区工作人员还与老人们唠起了家常,倾听着老人们的心声,舒缓老人们的心绪。

未来,仁华家园将凝聚更多社会力量,在践行社会责任的道路上步履不停,构建“物资+服务”的多维助老体系,让温暖与善意成为社区治理最动人的底色。

全民营养周 社区在行动

本报讯(记者 方小北)近日,石家庄市胜北街道义东社区、顺柳巷社区分别开展全民营养周宣传活动,传播科学的营养理念,吸引了众多居民踊跃参与。

活动得到了省、市、区各级疾控中心、河北省营养学会等多家单位支持。在义东社区,工作人员通过设置趣味问答环节,向居民普及营养与健康体重相关知识。题目涵盖日常饮食搭配、运动方式选择等多个方面,居民们积极抢答,收获知识的同时也收获了惊喜奖品。同时现场还开启了免费义诊活动,专业医护人员为居民提供体脂测量服务,详细解读各项数据,让居民了解自己的身体状况,并给予个性化的饮食和运动建议。

顺柳巷社区联合河北省胸科医院开展老年营养专题活动,精准聚焦老年群体营养需求,为辖区老年人呈上实用健康指南。来自内分泌科的医务人员结合全民营养周主旨,围绕老年人身体机能变化、常见慢性疾病与营养干预等内容展开讲解。特别针对老年人吞咽困难、消化功能减退等特点,提出“细软易消化、少食多餐”的饮食建议,并强调通过营养干预延缓肌肉衰减症等老年常见问题。

此次活动不仅传播了科学的营养理念,更让居民切实感受到健康生活方式的重要性。主办方表示希望通过此类活动提高公众对营养与健康的重视程度,推动“吃动平衡、健康体重”的理念深入人心。

全民反传销 共筑平安网

本报讯(记者 方小北)为构建全民反诈反传销社会防线,提升辖区居民识别防范经济犯罪的能力,石家庄市长丰街道沿丰社区党总支联合石家庄市公安局经侦支队,于日前在润昱府小区开展“全民反传销·共筑平安网”主题宣传活动。旨在通过多种形式的教育和宣传,提高居民的法律意识和自我保护能力,共同维护社区的平安与稳定。

活动现场,石家庄市公安局经侦支队的志愿者们设置了“经侦知识摆摊”环节。民警们通过设立咨询台、发放宣传手册等形式,结合典型案例“以案说法”,向群众普及经济犯罪防范知识。现场还设置互动问答环节,民警针对群众关心的“如何识别非法集资套路”“虚拟货币交易风险”等问题进行深入浅出的解答。活动还推出《常见诈骗套路》宣传单,以通俗易懂的语言揭露犯罪手法,让群众一目了然。

社区工作人员表示,希望通过这样的活动让每位居民都化身火眼金睛的平安卫士,共同筑起一道坚不可摧、密不透风的社区防线,让传销陷阱无处遁形。

服务信息

◆微信办理 wb99ok
yzwb 36524
◆广告咨询 8862 9347

红马甲疏通高压清洗
专业上下水电,暖气
安装维修 15832176896