

畅快的感受 良好的氛围 贴心的活动

“科学健身 全城热练”健康季之减重营开营首日连连获赞

□本报记者 常明

昨天 18 时 30 分许,由石家庄市体育局指导、本报和“时速新闻”联合赛因斯运动康复中心共同组织的“科学健身 全城热练”健康季之减重营重磅开营。大家认为,在每个人都高度关注自己的体重和健康的当下,开展这样的免费活动太贴心了。在一个小时的瘦身之后,大家都满头大汗,要说最期待的事,莫过于第二天上秤能瘦多少了。

大家都迅速报了名

昨天参与减重营的共 8 人,年龄在三十多岁至五十多岁之间。在石家庄市全民健身中心二楼,大家早就聚在一起,互相认识,也聊到了自己此番参与减重营的诉求。修女士说,“晚报和‘时速新闻’一起组织的这次活动特别好,引导大家科学健身,还免费帮助大家减重,我知道这个消息后迅速就报名了。趁这个机会一起运动运动,把体重控制一下,减一减。”

“我在办公室办公,难免腰酸脖子疼,平时运动也少,体重越来越大。”张女士称,“后来听说有这么好的活动,就立刻报名。我想养成一个科学、良好的健身习惯,顺便减减肥。”还有一位男士称:“我是先参加了咱们的体质监测活动,结果测出来很多问题,于是就报名参加减重营了。”

大家道出了自己的诉求,对昨天的第一课跃跃欲试。教练很快就和大家一起手拿着泡沫轴躺在小垫子上开始放松,一会儿用泡沫轴放松后背,一会儿放松大腿。刚开始有伙伴喊疼,后来随着大家慢慢适应,渐渐体会到了舒服的感受。

“歌声”与欢笑声交织

放松的动作之后,教练在演练一些拉伸核心肌群的动作时,大家明显感受到了难度。在做完一组“登山跑”的动作后,记者身旁的陈先生惭愧地说道:“我平时在家里也运动,做做俯卧撑,感觉自己的运动能力还不错。结果做完这一组,我发现自己还是挺‘菜’的。”记者忙问:“在家做多少个俯卧撑,分几组做?”陈先生说:“通常是做 100 个,分两至三组做。”陈先生这一席话,惊到了在场所有的人,有人说:“你这不是一般的‘菜’,是绝对的‘硬菜’!”现场人们笑成一团。

之后,陈先生向教练表示:“咱们在做这些运动之前,先做点热身运动就好了!”教练回复了一句话,已是满头大汗的大家都惊掉了下巴,“你们做得就是热身运动呀!这就是为后面的运动做热身呀!”



■大家使用泡沫轴进行放松。



■减重营现场。 双鹏飞 摄

在使用弹力带的一些运动中,教练开始和大家一起操练。伴随着强度不断增加,现场的声音越来越多:啊!哎呀!……教练说:“其实今天安排的强度只是中下水平,大家加把劲儿,明天能掉两斤肉!”

听到能掉肉,大伙的意志力明显变强了。在做一组动作中,教练躺在垫子上一边喊口号,一边和大家一起做,有的伙伴实在坚持不住了,就呼哧呼哧躺在垫子上休息。教练纳闷道:“我做完了,怎么看到没人做了?”

有人回应了一句,又让大家快活了一番:“教练,那是因为我们比你做得快呀!”

训练出了一个“好标题”

减重课很快迎来了重头戏——名为 Tabata 有氧操,时长 4 分钟。这节有氧操要求健身者跟着音乐做不同的 8 种动作,分别是开合跳跃、胯下击掌、左右提膝、提膝下压、钟摆跳跃、后踢腿、高抬腿和深蹲跳。每个动作要求不间断地连续做二十多秒钟,中间休息 8 秒钟。

记者说:“这个钟摆跳跃的动作很简单呀!”教练笑着说:“你先别说大话,等做起来再看!”

3……2……1,开始!大家伴随着激昂的音乐一起操练起来,两三个动作后,“啊!啊!”的叫声又开始在现场回荡。教练不断地给大家加油,“再坚持一会儿,这个动作定

能掉半斤肉!”很快,大家就又来劲儿了。

当做完最后一组深蹲跳后,大家都扑通一声坐在垫子上,汗水很快就流淌下来。教练说“今天的课就到这里,明天一早大家都称称体重,在群里报一报都减了多少!”

陈先生打趣道:“这简直是‘魔鬼式’的训练!”记者说道:“要拥有‘魔鬼身材’,一定需要‘魔鬼训练’!”陈先生称:“这是一个好标题!”

睡上好觉 做个好梦

下课了,大家不谋而合地鼓起了掌,为教练细心地指导,更为坚持下来的每个伙伴。

“出了一场大汗,感觉很快畅快!这真的是一次特别好的活动,好的氛围、优秀的教练!”修女士课后感慨道:“其实比减重更重要的是这种畅快的感受,和一起积极向上奋斗的精气神!”

“其实我早就听说过 Tabata 有氧操,以前觉得强度很大,不敢做!”王先生说:“现在做完了,觉得特别好,各种动作,练得很全面,同时伴有节奏感很强的音乐,我觉得这种有氧操能培养人们顽强乐观的品质。”

课后,大家就像好朋友一样互相道别,都说晚上一定能睡上好觉,做个好梦!

让中华诗歌源头化为“活水春潮”

“河北制造”纪录片《嘿,这就是诗经》明天首播

本报讯(记者 黄莹)“震撼大气,精致唯美。让人对三千年前的经典之作有了更直观、鲜活和深刻的理解,也激发了我重新阅读它的意愿。”8月2日,6集纪录片《嘿,这就是诗经》将在河北卫视首播,在此前举行的该观摩活动中,有省内专家这样说。

《诗经》是中国第一部诗歌总集,主要收录了上自西周初年至春秋中叶大约 500 年间的 300 余首作品。河北与《诗经》渊源颇深,省内不仅有《诗经》有据可考的作者与编纂者尹吉甫墓葬,还曾出过古文经学派代表人物毛萼。

6集纪录片《嘿,这就是诗经》由河北广播电视台摄制,已入选国家广电总局“记录新时代”纪录片精品项目。全片根据《诗经》文本内容,分为《源流篇》《爱情篇》《修身篇》《农事篇》《战争篇》《礼仪篇》六集,每集 30 分钟。其中《源流篇》通过《诗经》的采集、编辑、成书、流传以及影响,回答了“诗从何来”。《爱情篇》《修身篇》《农事篇》《战争篇》《礼仪篇》则从《诗经》中相关主题的代表性诗篇出发,引入历史背景、文学意义、后世影响等多种元素,诠释主题内容,讲述诗篇背后的故事与情感。

创新创作形式,各界高手助力。该片从筹备到摄制完成历时三年,其间主创团队走访多位国内专家,力求严谨

准确。著名配音艺术家李立宏与中南大学教授杨雨担纲“主讲人”,中国艺术研究院中国书法院名誉院长管峻与知名作曲家徐鲤等名家倾情助阵。

现代制作技术赋能,古老典籍变得新潮、有趣。《小雅·常棣》有周公旦经历“三监之乱”后的感慨,《秦风·无衣》背后是当时军队实行“五人为伍”的编制,《小雅·蓼莪》道尽了“子欲养而亲不待”的遗憾,《郑风·女曰鸡鸣》中一段妻子劝丈夫早起的对话……全片采用情景再现,动用上百名演员参与实景拍摄,并辅以少量 AI 生成画面,呈现了春秋时期的跌宕历史与风土人情。片中还大规模使用 CG 制作与 XR(Extended Reality 扩展现实)技术,通过计算机融合虚拟和现实空间场景,令一幕幕数千年前的生活场景得以鲜活还原,让观众沉浸式体验先人的精神世界与日常图景。对家国大义的坚守、对父母亲人的眷恋、对世事无常的喟叹……有些情感亘古未变,先人和我们就在这一刻跨越时空心灵相通。

“这是一部思想精深、艺术精湛、制作精良的匠心之作”,近日的观摩活动中,诸多业内外人士对《嘿,这就是诗经》给予一致好评。部分文艺评论家、纪录片导演认为,主创团队用当下视听产品的拍摄理念打磨该片,堪称推

动中华优秀传统文化创造性转化创新性发展的又一次生动实践,“全片主题敦厚纯正,与《诗经》著作的思想气质相符。同时,该片通过一系列创新表达与技术手段,让《诗经》‘活’了起来,也让蕴含其中的中国智慧、中国精神、中国价值得以可视化、故事化、直观化,实现了古老经典和当下人们的同频共振和情感连接。”还有育儿博主说,会将该片推荐给家长与少儿朋友。

对此,该片主创团队表示,今人与《诗经》的距离,只存在于时间,心灵从未走远。它早已融入我们的日常生活,至今使用的 400 多个成语就来自《诗经》。“该片拍摄初衷就是希望把《诗经》更加‘轻量化’地介绍给今天的观众。片中运用影视演绎和多种现代技术手段等,就是希望通过创新表达,将贯穿三千年的情感注入其中。全片的主线就是情感——情感的共性、共情和共鸣。”主创团队还强调,《嘿,这就是诗经》并非《诗经》的百科全书,“我们不追求面面俱到。它就像一扇门,如果观众通过这部片子,能够开启对《诗经》的兴趣,我们的目的就达到了。”

据了解,《嘿,这就是诗经》将于 8 月 2 日至 7 日每晚于河北卫视首播,冀时、腾讯、哔哩哔哩等视频平台随后播出,河北广播电视台全频道推出。