

于强国：

我和大同的故事

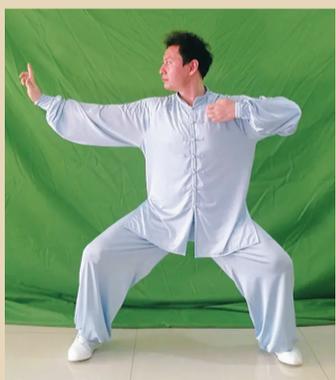
探路健身气功“云”课堂

受访者感言

疫情防控常态化以来,我感觉身边的群众对健康的需求越来越迫切。作为一名社会体育指导员,我在服务现有人群的基础上,探索以“线上+线下”的方式向大家推广健身气功。让更多人养成健康的生活习惯并积极参与体育活动,是我最大的愿望。



于强国指导学员

于强国展示健身气功
(照片由受访者提供)

2018年,于强国与近千名健身气功爱好者在南城墙关城内同练健身气功。

“居家健身动起来,于老师喊大家练功啦!”2020年,新冠疫情让群众健身活动从线下转到了线上,大同大学体育学院教师、市社会体育指导员协会主席、市健身气功协会秘书长于强国开设的“云端”健身气功课堂,受到我市健身气功爱好者的青睐。

日前,记者在御河生态园见到了独自晨练的于强国,虽然戴着口罩,但遮不住他脸上亲和力的微笑。2010年,于强国成为一名健身气功社会体育指导员以来,曾代表山西省多次参加全国性的健身气功比赛,并取得了不错的成绩;在2019年山西省首届最美社会体育指导员电视大赛上还获得“山西省优秀社会体育指导员”称号和“最佳体育精神奖”。

于强国说,相比以往传统的线下授课,线上直播教授健身气功对他来说是全新的体验。通过近一年的探索,他对健身气功线上教学、线上推广有了自己的认识和了解。“近期我国个别地区出现了新冠肺炎散发病例和聚集性病例,为了做好防控,大家习练健身气功也都采用分散或居家方式。市体育总会也鼓励各体育协会大力开展丰富多彩的线上全民健身活动,我正琢磨着近期在网上再录几个小视频,和大家在‘云端’上一起交流、习练健身气功,让全民健身不断档。”

于强国说,健身气功简单易学、老少皆宜。“对上班族来说,平时工作忙,锻炼的机会也相对较少,像健身气功·八段锦就是不错的健身方式。它不受场地、器械限制,运动量也不是特别大,却

能起到局部部位的锻炼效果。大家工作累了,在工位上即可习练,通过肢体运动可以强壮筋骨,疏通经络,调和气血,改善机体与脏腑功能,从而达到强身祛病的目的。”

据了解,一部手机、一个手机三脚支架是于强国录制视频的全部家当。2020年初,于强国自编健身气功养肺运动处方,选取健身气功·易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、大舞、导引养生功十二法、马王堆导引术功法中具有调理肺脏和呼吸作用的动作进行系统组合,并在微信朋友圈展示,因动作简单吸引了众多“粉丝”。他还利用各类网络新媒体发布自己制作的健身气功小视频和短片,与大家一起线上习练健身气功。同时,根据我市健身气功爱好者的留言和反馈,他对自己录制的健身气功内容不断改进,从一整套功法连贯录制,到每个动作进行分步骤讲解要点,尽量让大家理解、掌握正确的姿势。

于强国说,线上授课有很多好处,打破了时空限制,受众群体也变大了,十分有利于项目的普及推广。此外,很多直播软件有课后反复回看的功能,习练者可以对照教学视频反复复习,提升自身水平。“虽然线上授课是很好的选择之一,但还不能完全取代线下指导,毕竟在线授课老师与学员的互动较少,很难做到因人而异,因材施教。在条件允许的情况下,线上与线下相结合应该是更好的方式。” 本报记者 高燕

我省新增县域医疗卫生
一体化改革示范县

广灵县成功入列

本报讯(记者 高燕)昨日,记者从市卫健委获悉,为全面深化县域医疗卫生一体化改革,强化落实我省“分类指导,示范引领,重点突破,整体推进”的医改工作策略,日前我省增加13个县(市、区)作为县域医疗卫生一体化改革示范县,我市广灵县入列。至此,我市已有左云县、阳高县、广灵县3个省级县域医疗卫生一体化改革示范县。

近年来,我市扎实推进县乡一体化改革,聚焦基层医疗服务体系薄弱、设施不全、待遇不高、能力不足等问题,并综合施策。全市10个县(市、区)整合县乡医疗卫生机构,组建县域内唯一法人的医疗集团,实行行政、人员、财务、业务、绩效、药械“六统一”管理,初步实现医、防、康、养、护一体化。2020年各级政府加大财政投入力度,对10个县(市、区)99个乡镇卫生院医疗设备进行补充更新、666个村卫生室进行新建、改建。同时,我市全面推开公立医院薪酬制度改革,在基层医疗卫生机构建立起“公益一类保障与公益二类激励相结合”的运行机制;采取“县招乡用”“乡招村用”方式,各县区医疗集团为乡镇卫生院公开招聘51人;为每个村卫生室每月增加1000元村医补助,将退养乡村医生补助标准增加到每人每月800元,有效稳定了村医队伍。

此次,我市还为各县(区)医疗集团共配备巡回医疗车16辆,组建巡回医疗团队48个,以流动医院的形式实现全市医疗服务无死角、全覆盖。我市3个城市医疗集团遴选了一批社会公认、同行认可的名医团队在8个县区医疗集团设立了52个“名医工作站”驻点帮扶,大力提升了县区医疗服务水平。

据了解,为加强县域医疗卫生一体化改革示范县管理,省医改办对其实行动态管理,我市也将继续强化“一步领先、步步领先”的改革理念,积极先行先试,推深做实改革措施。

大同文旅在线微课堂
2020年播出36期

10万网友“游”大同

本报讯(记者 崔莉英)记者昨日从市文旅局获悉,大同文旅在线微课堂2020年共播出36期,邀请全市文化、旅游、史学、艺术等各领域嘉宾,让学者变“主播”,讲解大同故事,受众达10.58万人次。

《老大同故事》《大同原来如此》《美美与共大同》……每期微课堂的课程都特别新颖,我市众多文化名人走进微课堂,运用多维视角揭示大同深厚的历史文化底蕴。此外,栏目组还走进晋华宫国家矿山公园,介绍大同煤炭产业的发展历程;深入阳高守口堡,讲述长城边塞雄壮凄婉的历史故事。

大同文旅在线微课堂由市文旅局主办,旨在利用网络讲好大同故事,普及文化旅游知识,让人们深入了解老大同的地域文化。



快捷互动 立体权威

关注“大同晚报”
官方微信

牛年文创新品“大餐”正在“烹制”

本报讯(记者 辛莉莉)昨日,记者在我市多家文创工作室了解到,春节文创新品“大餐”正在如期“烹制”,有的在工艺中引入了非遗项目,有的将代表牛、代表大同的元素融入作品,部分已经成型,部分还在赶制中。

记者在古城内一家文创工作室看到,蕴含吉祥之意的古风香囊挂饰已经制作完成,他们将云冈石窟中菩提树、六牙白象、金翅鸟等部分石刻造型,运用刺绣和绳结等工艺表达出来,制作出古雅精美的文创新品。“经过打版、扩版、打样,红色布艺‘牛牛’刚刚出炉,拼接的装饰将小牛装点得更加可爱。”文创工作室

负责人介绍,“设计师想通过牛角、竖起的‘大拇指’以及奔跑的姿态来表达牛气冲天,并在纳福迎祥的喜悦中汲取勤奋务实、开拓进取的精神力量。”

在民间剪纸艺术家吴秀梅的工作室,省民间剪纸艺术家大同分会会员的30套《福牛迎春》剪纸作品已完成,刚刚向省民间剪纸艺术家协会投稿。吴秀梅说:“继瑞猪迎春、灵鼠闹春之后,这是第三年投稿。新年新气象,我们要用剪刀和红纸来表达,这个传统不能丢。”

据了解,含有代表牛特征的扎染服装、以我市著名景点为背景的春联等文创新品都在按计划赶制中。

含有云冈石窟装饰图案的文创新品香囊
辛莉莉 摄