

春节健康不打烊

运动过大年成为新“年俗”

本报讯（记者 高燕）随着全民健身热的兴起，运动健身已成为人们生活的新风尚，而运动过年也逐渐成为一项新“年俗”。今年，由于疫情防控需要，很多人选择就地过年，同时也为运动健身排好了档期。

“今年过年倡导少聚会聚餐，减少走亲访友，多用网络拜年，家里老人也都不在市里住着，我们一家三口原地过年，计划用锻炼的方式度过这个‘春节档’，打破过年胖3

斤的魔咒。”市民陈女士笑着说，平时上班忙，还要接送孩子、辅导作业，没有时间锻炼，前几天和老公、孩子商量好了，春节期间会到附近公园打卡健身。

过年不忘锻炼已经成为许多人在春节期间的习惯，家住平城区滨河路的王亚杰是个健身爱好者，每天都坚持跑步，这个春节假期也不准备例外。“过年大鱼大肉肯定吃不少，想要保持身材，就更需要勤加锻炼，跑步是最简单便捷的运动方式，还不受

场地限制。”小王对记者说。

近年来，我市城市建设日新月异，市民家门口的公园、广场等多了起来，健身设施逐渐完善，市民健身也有了好去处。特别是城墙带状公园、文瀛湖、明堂遗址公园、大同公园、儿童公园等，已成为周边群众健身的首选地。

市体育总会负责人李斌说，春节期间健身也有讲究，现在我市气温仍然偏低，气候干燥，人体生理机能处于比较迟缓的

状态，进行户外健身运动要注意保暖，避免感冒，要穿着便于运动的保暖外衣。运动前一定要充分热身，避免受伤。节日期间难免睡得晚，平时有晨练习惯的人不必疲劳作战，可以灵活掌握时间，改在下午。平时疏于锻炼的市民要防止操之过急，必须把握好适当的“度”，先参加一些轻松平缓、活动量小的运动，酌情逐渐增加运动量，健身气功·八段锦、广播操都是居家锻炼不错的项目。

游山西 读历史

游千年古都大同，读民族融合历史

漫步千年古城 品味独特文化

作为北魏首都、辽金陪都，古都大同的历史年轮已穿越了2300多个春秋。浩瀚的历史长河、璀璨的古代文明，给这座塞上古城留下了一大批登峰造极的文化艺术瑰宝。

漫步古都大同，可以感受到恢弘大气的古城文化、精粹独特的宗教文化、举世瞩目的长城文化、绚丽多彩的融合文化、蕴涵丰富的能源文化……在这看不完道不尽的艺术瑰宝、历史文化中，最先品味的当属大同古城文化。在这座千余年未易城址的古城内，华严寺、善化寺、法华寺、九龙壁、府文庙、清真大寺、纯阳宫等风格各异的古代建筑星罗棋布，承载着不同时期的历史文化。

被誉为辽金艺术博物馆的华严寺，始建于公元1038年，规模浩大、气度恢弘，寺内的建筑、塑像、壁画、藻井等技艺高超、历史悠久。华严寺作为辽皇祖庙，其大雄宝殿是现存古代木构宗教单体建筑中规模最大的，单体建筑面积达1599平方米，矗立在4米高的台明上，尽显皇家气魄。位于古城南的善化寺，始建于唐代，毁于战火后于辽金时期重建，为全国现存最完整的辽金寺院之一。大雄宝殿是善化寺内殿宇中唯一未被战火损毁的辽代建筑，其殿顶梁架构造雄伟、匠心独运，殿内斗拱形制多样、雕工精湛；殿内塑像线条优美、手法细腻，为辽金时代彩塑艺术精品。

位于云路坊的大同府文庙，明洪武年间建为府学。据史载，中国府学的渊源始于北魏平城中书学，故大同府文庙的传承堪称世之翘楚。如今，这一历代文



古城夜景 本报记者 张占兵 摄（资料照片）

人墨客祭祀参拜“大成至圣先师”的场所，更加气势雄浑、文韵盎然，成为人们参悟、学习传统文化的人文殿堂。

位于大同古城和阳街北侧的法华寺，是大同现存唯一覆钵式琉璃喇嘛塔，这座印度式佛塔通体为白色，体现出多民族融合与异域色彩结合的浓厚特点，在大同塔群之中独具一格；位于清远街九楼巷内的大清真寺，是山西省境内几座知名的清真古寺之一，它不同于传统的中国古典建筑，而是中西文化交融下的具有中国特色的宫殿式建筑，承载着大同多元包容的文化底蕴。

大同留下的这些丰富的历史文化遗

存，其内涵之丰富、形式之多样、工艺之雅致，在全国众多古都并不多见，它们是大同这座城市发展的魅力之源，是城市产生美感的内蕴所在。正如一位新华社摄影记者所说，“走过很多地方，像大同古城这样将多民族文化内涵、不同文化形态并存一体、和谐共生的，却不多见。”中国古都，天下大同。如今，这一气势宏大的口号已成为大同最具代表性的城市形象展示语，向世界彰显着大同的厚重历史、非凡底蕴、城市品格，也展现着大同人的文化自信、文化自豪，激发着每个人的文化自觉。

本报记者 田雁

三大场馆备下春节文化大餐

本报讯（记者 崔莉英）春节长假即将来临，我市多家文化场馆已经准备好假日文化大餐，在严格执行疫情防控措施的基础上，确保市民在安全舒适的环境下进馆参观学习。

市图书馆微信公众号备有“游山西读历史”系列讲座和“非遗过大年文化进万家”戏曲展播。市图书馆（市少儿图书馆）将于除夕、正月初一、正月初二和正月初四闭馆。正常开放每日可预约1000人，每时段限量200人。每日9时至17时30分开放。入馆读者需通过“大同市图书馆”微信公众号进入“预约入馆”登记系统，分时段、分功能进行实名预约。

市博物馆于除夕、正月初一和正月初四闭馆。正常开放每日限流3000人，瞬时限量1000人，每日9时至17时开放。观众进馆参观需通过“大同市博物馆官方微信公众号”分时段实名预约。梁思成纪念馆等9座分馆同步实行限流和预约参观制度。

市雕塑博物馆将于除夕、正月初一和正月初四闭馆。每日限额600人，瞬时接待量不超过100人，每日9时至17时开放，每人每日凭有效证件可领取一张门票。

制图/郭春洪

墨香润平城 城门上“春妆”

12副春联扮靓古城

本报讯（记者 崔莉英）日前，由西安、大同、正定、苏州、开封、襄阳、荆州等七座古城联合举办的2021年首届中国城墙全球征春联活动，受到万众瞩目，选出的63副春联在七座古城的54个城门悬挂展示。连日来，大同古城各个城门陆续上“春妆”，截至2月4日，12副春联已经高挂在古城各个城门。

青灰色的城墙，每面城墙外侧三个城门两旁那一抹醉人的“中国红”尽收眼底，悬挂好的春联与城墙相互交融，呈现出“挂春联、开门红”的盛景。记者注意到，城门口不时有行人驻足，念着春联联语或者选择角度与春联拍照留影。和阳门的春联为：

“和毓乾坤，迓青牛而纳瑞；阳开气象，舞紫燕以裁春。”清远门的春联为：“乍起清风，催陌上花开，云中燕舞；长存远志，愿人间静好，天下大同。”武定门的春联为：“与国同欢，把酒笑谈三尺剑；比天不老，开城放入万家春。”永泰门的春联为：“凤舞南风，仰三代京华，长歌永泰；城飞春色，携五洲珠履，共享大同。”这些春联由全国各地的楹联爱好者创作，有的勾勒出大同古城的历史底蕴，有的彰显大同的飞速发展，有的完美融合了历史典故和时代精神。据了解，春联由我市书法家杜鹃、杨洲、冯少鹏等人书写，各种书体相得益彰，整体质感古朴厚重，展现了城墙文化和书法气韵。



和阳南门的春联 崔莉英 摄