

沈大萍:

我和大同的故事

## 把健康快乐传给更多人

## 受访者感言

作为一名国家级(健身气功)社会体育指导员,我有义务、有责任投身到全民健身工作中去,通过身体力行,带动更多的人加入到全民健身的行列中,让更多人通过锻炼获得健康。



沈大萍指导学员练习健身气功(资料照片)



沈大萍在明堂公园培训健身气功功法(资料照片)

照片均由本报记者戎禹仁提供



沈大萍参加2019年大同市健身气功比赛(资料照片)

沈大萍,76岁,退休前是我市一家医院的针灸科医生,国家级(健身气功)社会体育指导员、国家级(健身气功)一级裁判,武术六段。认识沈老师也有些年头了,在每次的健身气功比赛、培训中都可以看到她的身影。她虽然已年过古稀,但精神饱满,状态完全不输年轻人,脸上总挂着慈祥的笑容,人们都亲切地喊她沈老师。

“我11岁习武,师从我省武术名师刘春芳,因为有武术的功底,对我后来学习太极、健身气功有很大的帮助。”在采访中得知,沈老师从2003年接触健身气功,她结合自己的长项——中医知识,再加上对健身气功各功法的深刻理解和身体力行开始了健身气功的推广传播,至今已近20个年头。

从2003年开始,沈老师不间断地参加了历届全国健身气功学习班,熟练掌握了推广的9种健身气功功法。2005年,她筹备成立“大同市健身气功协会”,并当选为副秘书长。多次参加省、市健身气功教学工作;连续7年参加组织“百城千村健身气功交流展示活动”;参加了第三、四、五期全国健身气功对外教练员培训班,并随国家体育总局健身气功管理中心组团赴德国授外教学;2009年还入选国家队,参加香港亚洲健身气功邀请赛,与队友分获健身气功·易筋经、健身气功·五禽戏团体第一名;2010年被评为“全国推广健身气功优秀指导员”……

记得去年在我市首届全民健身运动

会市直机关健身气功·八段锦培训现场,记者看到沈老师亲身示范,并走进队伍中,时不时按按这人肩膀,抬抬那人手臂,和颜悦色,悉心指导动作,并从中医、人体经络理论进行讲解,让大家知道每一个动作怎么做才能对身体有帮助。“跟我练健身气功的爱好者不少,也培训了很多人,我在大同公园建立的健身气功活动站已从一个站点发展到9个站点,大家接触之后便自发地坚持了下来,真切体会到健身气功对于身体的舒展和健康的改善。即使在外地的女儿家,我也会到附近公园和大家一起练,一起切磋、交流,大家很认可我的讲解。”沈老师说,健身气功是个不错的健身方式,老少皆宜,适合不同的人群,就拿健身气功·八段锦来说,不受场地、器械限制,运动量也不是特别大,不仅可以坐着练,站着练也可以。

当说到健身气功推广时,沈老师表示,引导公众认识健身气功需要平台,所以官方的推广和支持对于这项运动的普及更为重要。近年来,我市积极推广健身气功,健身气功站点不断增多,已达到210个,习练者2万余人。“莫道桑榆晚,为霞尚满天。我的身体还很硬朗,只要市里有健身气功的培训,需要我,我都会参加。日常生活中我也会积极带着大家一起练健身气功,因为我从中获得了健康、快乐,并想把这份健康和快乐传递给更多的人。”

本报记者 高燕

6项全民健身惠民行动  
公益培训启幕

## 报名工作已开始

本报讯(记者 高燕)昨日,记者从市体育总会获悉,为进一步丰富群众文化体育生活,“文明·志愿大同”活动季志愿服务系列活动暨大同市全民健身惠民行动公益培训将于4月启幕,6项全民健身惠民行动公益培训邀市民积极参与。目前报名工作已开始,参与的市民可关注“大同市体育总会”微信公众号进行报名。

据了解,此次活动是全省群众文化体育活动大同市体育赛事的主要内容,将组织以社会体育指导员为主体的全民健身志愿者服务队伍,在做好疫情防控措施情况下,运用短视频、抖音、快手、微信等平台,开展体育健身指导、体育科普知识讲座、健身方式讲座等服务,为人民群众送温暖、送健康、送快乐,满足人民群众对健康生活和美好生活的需求。

本次全民健身惠民行动公益培训将持续到5月,主要包括健身气功、陈式太极拳、杨氏太极拳、中医养生棒、“庆祝建党100周年”红色主题广场舞培训和大同市非物质文化遗产项目推广活动(梅花拳、大成拳、罗汉拳、八法拳、二郎拳)6项。

大同10项科研成果  
获省科技奖

本报讯(记者 李霞)昨日,记者从市科技局获悉,原同煤集团的8项科研成果和大同大学的两项科研成果获得2019年度山西省科技奖。

据悉,此次获奖作品中,原同煤集团鲍永生、王家臣研究团队申报的“大倾角厚煤层综放开采放煤理论与关键技术研究”获省科技进步一等奖;郭金刚、宜宏斌研究团队申报的“基于人-机-环多源信息的智能放煤系统研究及应用”,刘锦荣、高瑞研究团队申报的“复合坚硬顶板矿压显现规律及控制技术”等7项研究成果获省科技进步二、三等奖。大同大学冯锋教授等人完成的项目“基于信号放大技术的光化学生物传感研究”获自然科学奖二等奖,该项目利用荧光和磷光等分析手段来标记跟踪、检测生物分子、药物分子及有害物质,为食品安全、环境检测、疾病诊断及药物释放等方面的研究提供准确信息。大同大学赵建国教授等人完成的项目“胺基化石墨烯开发及其在水性环氧防腐涂料中的应用”获省科技进步二等奖,该项目主要研究如何将石墨烯优异的防腐性能应用于水性环氧防腐涂料体系,开发出对应的配方,并进行工程放大及开展工程应用研究。

## “百年百家全国书画大展”

## 我市单建跃画作入选

本报讯(记者 崔莉英)庆祝中国共产党成立100周年“百年百家全国书画大展”作品征集活动日前在京揭晓,我市画家单建跃的国画作品《初心》上榜。入选作品将于4月30日至5月4日在北京民族文化宫展览馆展出。

展览由中国大众文化学会、中国书画报社、北京燕京书画社主办,2020年12月31日作品征集结束后,由主办单位组织权威专家组进行评审,在来稿中遴选出优秀书法作品100件和国画作品100件。我市画家单建跃的国画作品《初心》立意新颖、艺术特色鲜明,在众多书画作品中脱颖而出。

单建跃为国家一级美术师,山西省美协会员,云冈书画院学术委员,擅长写意花鸟画,多幅作品参加全国美术作品展并获奖。2018年上榜“世界因你而美丽”杰出华人艺术家;作品《大吉图》2019年被国家“一带一路丝路文化之旅”组委会选定为文化交流国礼礼品。

## 重庆中国三峡博物馆

## 133件玉石器精品来同展出

本报讯(记者 崔莉英)“百闻不如一见——重庆中国三峡博物馆藏玉石器展”3月31日在市博物馆开展,共展出重庆中国三峡博物馆馆藏玉石器133件,展览以玉石器的分类、功能演变等为主线,辅以时间顺序进行陈列,向观众展示中国古代玉石器的审美意趣和文化蕴味。本次展览持续到6月6日。

此次玉石器展由大同市博物馆和重庆中国三峡博物馆联合举办。展览分为4个单元,展品包含玉、松石、玛瑙、水晶、青金石、琉璃、翡翠等材料,品类丰富,工巧细腻。第一单元为

玉石之灵——通灵、祭祀用玉,展出的玉石器主要为不同时期的玉璜、玉琮、玉璧、玉璋、玉圭等。第二单元为玉石之德——礼仪、葬殓用玉,展品主要是追求灵魂不朽的葬玉和礼仪用玉,如西汉青玉蝉等。第三单元为玉石之耀——佩饰点缀用玉,展品主要是玲珑剔透、惟妙惟肖的玉雕,如金元时期青玉镂雕鹅穿花饰件等,散发着浓郁的生活气息。第四单元为玉石之华——陈设雅玩用玉,展品有明代青玉镂雕船形摆件、清代玉如意、文房四宝等,展示了玉石器的实用性和古人独特的审美情趣。



青玉镂雕鹅穿花饰件(金元)



紫水晶三足熏炉(清)