

习近平：各族人民像石榴籽一样紧紧抱在一起

民族的大团结 你我的运动会

迎民族盛会 庆七十华诞

民族健身操队：展现飞扬的青春

本报记者 王文捷 通讯员 赵志攀 文图



河南代表团备战巡礼

舞动的青春，飞扬的激情！在郑州西亚斯学院乔丹体育馆，参加第十一届全国民族运动会民族健身操比赛的河南代表队的青年学生，正在随着韵律跳动，挥洒着他们青春的汗水。

河南民族健身操代表队共有18名队员组成，他们是来自郑州西亚斯学院和郑州七中的学生，包括8名维吾尔族运动员，4名回族运动员和1名哈萨克族运动员。从今年3月份，选拔出的队员就陆续在各自学校进行训练，至放假6月底队伍集中，全体队员开始在西亚斯学院合练。每周一至周六上午训练两个小时，下午训练三个半小时。河南民族健身操队主教练孙凯表示，为了在民族运动会上展示出最好的状态，目前队员精神饱满，很有激情。

西亚斯学院的李昱昊在学校一直是啦啦队的，对健身操这个项目比较了解，对他来说参加民族健身操比赛不存在很大难度，只是需要融入一些平时没有接触到的民族元素。“最大难度还是整体在一起的默契，动作一致性，还有步伐、队形、跑位等都需要磨合，做到整齐划一。一个动作他会做，我会做，但不代表集体能做好，需要上场的16个人反复地训练长时间地磨合。”李昱昊说，“这是我在大学参加的最后一次比赛，而且是代表河南参加全国大型运动会，自然要全力以赴拿到最好成绩。”

相比李昱昊的“驾轻就熟”，来自七中新疆的维吾尔族姑娘娜娜·肉孜，在整个的训练过程中则要“辛苦”许多。没有什么舞

蹈基础的娜娜·肉孜刚开始参加训练时拉韧带都会疼，她说：“那时满脑子就是进行自我安慰自我鼓励，让自己全力以赴不放弃。”随着时间的推移，经过不间断的训练，娜娜·肉孜逐渐适应了节奏，动作越来越规范，“感到自己有了很大提升后非常开心。接下来的一个月，还要加强柔韧性和动作的节拍感，把身体条件调整到最好。”她说。

对于一个16岁的小姑娘来说，一年只回一次几千公里以外的家而且不超过10天，确实有些残酷，好不容易到了暑假，娜娜·肉孜却因为要参加民族运动会，回新疆与家人团聚了几日就风尘仆仆赶回郑州，她说：“回来后挺不适应，特别想家，感觉很失落。不过几天后适应过来就好了，而且是第一次参加这么大的比赛，特别激动，特别兴奋。从家临走时奶奶还说，全家人都为我能参加全国民族运动会感到骄傲和自豪。”

民族健身操以众多民族典型的舞蹈元素为动作素材，每一个动作都具有民族的风格和韵味，将健身操的韧性与民族舞蹈进行了完美的融合。上届全国民族运动会，民族健身操才从表演项目变为正式竞赛项目。据孙凯介绍，尽管“年龄”比较小，但这个项目却深受欢迎，这次民族运动会报名的队伍接近30支，带着不同民族的风格来参赛。

民族健身操比赛分规定套路和自选套路，“我们的自选套路在编排上偏向维吾尔族风格，主要体现了西域的美感与热烈的风情。”作为队员参加过上届全国民族运动会的孙凯，对这项比赛的赛制以及有关内容有一定了解，“规定套路的信息量比较大，通过多种渠道包括咨询专业的民族舞蹈老师，边学习边充实编排，争取在民族运动会上呈现出最好的我们。”孙凯说道。



慰问开闭幕式大学生演员

本报讯(记者 王文捷 白韬) 昨日下午，第十一届全国民族运动会执委会到郑州旅游职业学院，为参与开闭幕式排练的部分大学生演员送去慰问品。

第十一届全国民族运动会开幕式将于9月8日在郑州奥体中心举行，从6月12日起，参与开闭幕式文体展演活动的4000多名大学生陆续进入分场排练和合排，无论是烈日酷暑还是迎着风雨，大家每天都坚持排练热情不减。8月8日，参与开幕式的全体演员将进入奥体中心体育场进行实地合排。

本届民族运动会执委会办公室相关负责人表示，为了开幕式的精彩纷呈，参演的大学生们放弃了暑假的休息时间，全身心地投入到排练当中，这次与河南桂洲村食品有限公司、河南天瀛食品科技有限公司、五顺斋餐饮企业管理有限公司、振伟鸿源斋食府等四家民族企业一起给参演的部分大学生送来了糕点、调味品、水果、酸奶等食品，一个是给大学生送上慰问，另一方面也希望大家能够再接再厉，让民族运动会有一个精彩的开场。

青少年网球赛郑州站收拍

本报讯(记者 陈凯) 经过2天激烈角逐，2019YONEX青英杯青少年网球赛郑州站的比赛，昨日在郑州英开体育公园收拍。来自郑州市及周边地区的百余名网球小将齐聚一堂，切磋交流一较高下，角逐本项赛事总决赛的“门票”。

本次郑州站的比赛，由尤尼克斯(上海)体育用品有限公司主办，郑州英开体育文化传播有限公司承办，比赛全部为单打项目，设有U8(红球组)、U10(橙球组)、U12(绿球组)和U14(黄球组)四个年龄组别，其中U8组为男、女同组，其余各组别均分男、女单打。据了解，本项赛事最大的特点就是根据参赛选手的不同年龄，使用不同颜色(规格)的比赛用球及比赛场地，适合不同年龄段的孩子参与其中，更有利于激发他们参加网球运动的兴趣。

2019YONEX青英杯青少年网球赛，共设上海、郑州、成都、深圳、烟台、杭州、福州、长沙八站分站赛。根据相关竞赛规程规定，各分站赛每个年龄组别男、女单打前四名的选手，将拿到在今年10月份ATP上海大师赛期间举行的本年度赛事总决赛“门票”。

全国广播体操展演 河南选手喜获大奖

本报讯(记者 陈凯) 昨日，记者从河南省社会体育管理中心获悉，在3日于陕西省西安市结束的2019年全国“全民健身日”主会场广播体操、工间操集中展演暨“健康中国行动”主题推进活动中，由河南省企事业单位职工组成的河南省代表队表现出色，获得了最佳团队奖和最美操队员两项大奖，充分展现了我省职工选手乐观健康的风采。

今年8月8日是我国第11个“全民健身日”，每年的“全民健身日”都有不同的主题。今年结合“健康中国行动”全民健身主题推进活动，将今年全民健身日主题定为“健康中国、你我同行”。本次广播体操、工间操集中展演活动以展演为主，不设名次，设置了最具活力奖、最佳风采奖、最佳团队奖、个人奖项最美操队员奖，共有来自中央国家机关单位3支代表队，全国行业体协3支代表队，全国各省、自治区、直辖市30支代表队，新疆建设兵团代表队，以及陕西省的15支代表队参与其中。

广播体操是新中国的体育记忆，伴随了几代人的成长。今年，国家体育总局采取了一系列举措在全国范围内广泛推广普及广播体操，掀起了自2011年第九套广播体操发布以来的新一轮广播体操练习热潮。今年1月，国家体育总局、中央和国家机关工委、教育部、卫生健康委、全国总工会、共青团中央、中央广电总台联合发出通知，广泛推广普及广播体操。4月份以来，国家体育总局在全国组织开展2019年全国广播体操、工间操展演活动，各地区、各行业、中央和国家机关广泛开展了包括培训、展示、比赛等形式在内的广播体操及工间操推广普及活动。河南代表队是由日前结束的2019年河南省第九套广播体操展示大赛选拔出的优秀选手组成的。

今年8月8日“全民健身日”前后，国家体育总局还将开展一系列活动，以人民群众日益增长的健身需求为出发点，坚持“便民惠民”，通过组织开展群众身边丰富多彩的全民健身活动，增强人民群众的获得感和幸福感。

世预赛国足60人大名单出炉

恒大成输出大户 建业队韩轩入围

单之中，为了更好地备战世预赛，应对可能出现伤病问题，中国足协这次上报了超过60人的大名单。广州恒大仍然是输出国足“第一大户”，总人数超过10人，其中既有老队长郑智，还有无缘上次集训的郜林等人。北京国安则成为国足“第二大户”，人数仅次于恒大，于大宝、张稀哲、李可等入选。

在这份大名单中，两名入籍球员引人关注，他们是来自北京国安的李可以及赛季中期从上海上港转会广州恒大的埃尔克森。李可早在今年6月就已经代表中国队出场，当时表现也非常出色，所以别说进入大名单，就是未来以主力身份出战世预赛也没有悬念。李可有中国血统，埃尔克森则是中国

足球历史上首位进入国足大名单的非华裔血统球员。

而入选大名单的年轻球员虽然在俱乐部赛事中展现出不俗的实力，但40强赛无论对手强弱，场合都是不能丢分的硬仗，因此世预赛国足将会继续倚仗老队员，个别年轻队员也将会在比赛中亮相。

《哪吒》跻身中国影史票房前十



己庆生时，高兴地穿上了披风，这是股夫人外出斩妖除魔时的装束。在哪吒心中，披风就是英雄的象征。李靖在生辰宴上揭穿敖丙龙族身份，并非因为他是妖族，而是他身上有灵珠的气息。在死期来临之前，李靖最大的愿望，就是查清儿子哪吒灵珠被换一事。

这一幕幕服务于电影主线情感诉求的刻画，一次次地戳中了观众的内心。有多次观看的观众表示，每次观看都能发现一些新的东西，有父母对子女充满爱的小心思，也有哪吒打破成见不认命的侧面勾勒，这些一遍看下来让人未曾注意的感人细节，值得每个人再次去寻找和发现。

面对自上映以来每一位观众的支持与鼓励，导演饺子表示非常感动，看到五年的成果得到了大家认可，既感动又忐忑。他表示下一部《哪吒2》将会更加全力以赴，本着真诚的心一直做到自己满意为止，希望届时给观众另一个惊喜。

作为一部动画影片，《哪吒之魔童降世》用相对顶尖的特效设计、完成度极高的剧本故事和丰富饱满的情感内核，吸引了无数观众一刷、二刷，甚至多次走进影院，挖掘出更多导演饺子和制作团队埋下的小心思，比如，片中哪吒在得知陈塘关老百姓都来自

作为一部动画影片，《哪吒之魔童降世》用相对顶尖的特效设计、完成度极高的剧本故事和丰富饱满的情感内核，吸引了无数观众一刷、二刷，甚至多次走进影院，挖掘出更多导演饺子和制作团队埋下的小心思，比如，片中哪吒在得知陈塘关老百姓都来自

建业签约篮球小镇

本报讯(记者 刘超峰) 正当建业中原文化小镇之足球小镇建设全面提速之时，昨日，建业集团济源篮球小镇项目战略合作协议签约仪式在济源举行。中国篮协副主席李金生、我省著名篮球运动员薛玉洋应邀出席签约仪式。

据了解，本次签约的建业中原文

化小镇之济源篮球小镇项目拟落户于济源市东南方向，小镇将运动、休闲、旅游、娱乐、人文等元素相融合，以“快乐运动、全民健身”为理念，使人们在优美秀丽的自然环境中，通过健康的运动，实现快乐的生活。

中国篮协副主席李金生在签约仪式上表示，济源市作为全国“篮球

城”，拥有着深厚的篮球文化底蕴和众多的篮球人口，在历届比赛中也曾取得傲人的成就，曾培养出一批优秀的篮球人才，也让济源这座城市因为篮球运动充满了活力。他也希望小镇项目能够多建设专业的篮球比赛场馆、篮球俱乐部训练基地及职业级篮球场等规划，全面促进篮球人才的培养，助力更多优秀篮球人才脱颖而出，让篮球运动全龄化，重塑济源篮球城市名片。

央视团队实地测试 确保郑马直播质量

“郑州银行杯”2019郑州国际马拉松赛将于10月13日鸣枪开跑，届时央视体育频道将对赛事进行全程直播，这也是省内的马拉松赛事历史上第一次通过央视进行直播。为了确保直播质量，央视工作团队特地提前来到郑州，对赛道全程进行实地勘察，并对沿途网络传播信号质量进行了测试，初步拟定了直播技术方案。

加入“奔跑中国”，展现“国际郑”风采

随着开跑日期的临近，郑马的各项筹备工作也在有条不紊地进行。今年郑马从全国的诸多马拉松赛事中脱颖而出，成为由中国田径协会和中央电视台联合打造的“奔跑中国”马拉松系列活动的其中一站。

入选“奔跑中国”，需中国田协、央视体育频道综合赛事影响力、赛事水平等多方面因素进行严格审核通过。从7月到年底，全国仅有13场赛事入选。和“郑马”同时入选的还有北京马拉松、广州马拉松等知名度极高的赛事，能和这些影响力广泛的“双金赛事”一起“奔跑中国”，充分体现了中国田协、央视体育频道及社会各界对郑州国家中心城市、经济社会发展成就及办赛水平的充分肯定和高度认可。

2019郑马将于10月13日7时30分在郑东新区CBD准时开跑。届时，“国际郑”的风采将通过CCTV5的现场直播，呈现在全国观众的面前。参加郑马比赛的选手，都将有机会在电视观众面前一展自己的风采！或许你的一个动作、一个表情、一次回眸都会被央视的摄影师敏锐地捕捉到，以“特写”的方式出现在央视的屏幕上！

实地勘察测试，确保直播效果

为保障本次郑马赛事直播信号的稳定流畅，面向全国电视观众全面展现郑马比赛过程及郑州的城市风光，央视直播技术团队专门来到郑州，多次实地勘察比赛线路和起、终点现场，对沿途的网络传输信号也进行了测试，确定了移动信号接收和全景拍摄机位制高点，并制定了机位设置、节目制作、信订传输、电力保障等技术方案。6日，直播团队再次对比赛线路沿途网络传输信号进行了测试，并基本完成了测试工作，初步拟定了直播技术方案。

弘扬爱国情，礼赞奋斗者

2017年，中国田径协会、中央电视台共同推出国家级IP“奔跑中国”马拉松系列活动。这个概念的产生，源于马拉松赛事如火如荼展开的现实背景，并蕴含着传播健身力量以及各个城市文化、历史、风情故事的期望。

为庆祝新中国成立70周年，进一步弘扬爱国奋斗精神，“奔跑中国”今年的主题定为“爱国情，奋斗者”。在赛事直播中会着力宣传为祖国建设发展矢志奋斗、作出贡献的典型人物，展现人民群众热爱祖国、艰苦奋斗追求美好生活的精神面貌，引导全社会挥洒汗水、努力奔跑。

此次郑马加入“奔跑中国”，央视直播时将从“爱国情，奋斗者”的层面，讲述新中国成立70周年的峥嵘岁月里，郑州在经济、文化、体育等方面蓬勃发展的成果，让人们在欢乐的奔跑中感受祖国的发展与强盛。

本报记者 陈凯 郭韬略 刘超峰

“向人民汇报”精品展开幕

本报讯(记者 苏瑜 实习生 林香元) 8月6日上午，向人民汇报——“庆祝新中国成立70周年”书画、摄影、民间文艺精品展在升达艺术馆开幕。

活动由郑州市文学艺术界联合会主办，郑州市书法家协会、郑州市美术家协会、郑州市摄影家协会、郑州市民间文艺家协会承办，共展出文艺精品近千幅(件)，展期至8月13日。记者在展厅看到，此次展出的作品既有知名书画家的手迹，也有获奖摄影师定格的美图，更有民间文艺家的杰作；既有百家姓等中原文化符号的集中汇总，也有聚焦第11届全国民族运动会等现实题材的用心创作；既有笔锋神韵的传统，匠心独具的构思，也有浮光掠影的竞技，形神毕现的勾勒……多角度呈现了中华优秀传统文化、中原风土人情、城市崭新面貌、追梦奋斗境界。

郑州少儿图书馆 暑期公益活动多

本报讯(记者 杨丽萍 成燕) 从本周四开始，郑州少儿图书馆必胜客分馆准备了望远镜、恐龙、香囊和皮影制作4场好玩、有趣的公益手工活动，快来一起沉浸在科学和艺术的世界里，让暑期变得更有意义吧。

讲到望远镜，很多小朋友都不会陌生，本周四下午，首场活动——宇宙的秘密——制作天文望远镜将率先举行。届时小朋友们可以通过“制作”的方式，了解为什么望远镜可以看得那么远，并自己亲自做一个属于自己的“小千里眼”。

15日下午，小小考古学家——体验挖掘恐龙考古手工课程将从孩子的天性出发，鼓励孩子大胆探索，敲打、挖掘、拼装，带孩子玩乐学习的新体验。挖掘之后，孩子需要自己动手将挖到的恐龙化石部件组装，完成从“挖”到“装”的闭环学习流程，不能只完成“破坏”部分，还要自己“收拾残局”，将骨骼分类组装完好，这个过程可以锻炼小朋友的观察能力、逻辑思维能力和动手能力，挖掘和拼装过程中小朋友能够对恐龙的骨骼有更直观和具体的认识。

气味实验室——巧手小香囊手工制作活动与皮影的艺术——古老与现代活动都将让小朋友们感受到传统文化的独特魅力，分别于22日和29日举行。