



# 越跑越健康 越跑越开心

郑报融媒记者 郭轶略 刘超峰 陈凯

即将年满58岁的郑州跑友韩玉玲,是从50岁以后才开始跑马拉松的,虽然起步晚,但丝毫不影响她享受跑步的乐趣。“越跑越健康,越跑越开心”,她这样形容爱上跑步给她带来的变化。

## 跑步让人开心

韩玉玲爱上跑步相当偶然,多年前她的生活遭遇变故,曾让她深受打击。“那段时间,整个人都非常消沉,不愿意出门,身体状况也越来越不好。”后来在周围朋友的劝告和帮助下,韩玉玲开始加入到健身的队伍中。从最初的散步、慢跑,再到快走、跑步,参加的次数越来越多,水平也在不断提高,韩玉玲加入了“东方热跑”跑友团。

找到“组织”之后,跑步变得更加正规、更加有规律,在跑友的影响下,她也萌发了跑马拉松的想法。“我第一次参加马拉松是在2011年,第一届兰州马拉松,报的是半马,顺利完赛,这就让我更有信心,后来参加的比赛也越来越多。”韩玉玲说。

在采访中,韩玉玲说得最多的一个词就是“开心”。“真的是这样,自从喜欢上跑步之后,朋友都说我整个人都变了,自信、开朗得多,身体状况也好很多,体检各项指标都很正常。”

跑步、健身对于已经退休的韩玉玲来讲,依然是生活中不可缺少的重要部分,而且自己也在不断带动周围的人加入到这个行列中来。



韩玉玲与“东方热跑”跑友团队合影

家住郑东新区的韩玉玲每天早上去CBD跑步,三圈下来就是10公里的距离,晚上还会和一帮朋友再来一次健步走。此外,唱歌、广场舞、健身操等活动也经常参加。“退休了,孩子、孙子都大了,也不用我操心,最重要的就是把自己的日子过好。”韩玉玲非常享受自己的生活。

## 完赛就是最棒的

虽然有着多年的跑步经历,但对于成绩和名次,韩玉玲非常淡然:“只参加半马,能在3个小时里跑完,我觉得自己是最棒的,至于成绩啊,名次啊,奖金啊,并不重要。毕竟年龄不小了,跑步的初衷是为了锻炼身体。”

有着淡然心态的韩玉玲实际上也代表着相当一部分跑友:把跑马拉松和旅游结合起来,从而让自己的业余生活更加丰富多彩。这么多年来,韩玉玲和朋友的足迹遍及兰州、东营、秦皇岛等多地,在完赛的同时,欣赏当地的美景,尝尝当地的美食,日子充实而又惬意。

尽管不求成绩,但韩玉玲对自己的体能还是充满信心,10月14日她才参加了炎黄马拉松,时隔3周,再跑郑马,她相信自己没问题:“可以,我觉得完全可以完赛。”现在已是资深跑友的韩玉玲在平时生活中也不断用自身的经历影响着周围的人:“在我的带动下,周围的闺蜜、朋友们也不断加入,我们的队伍不断壮大。显然好多人只能跑个5公里、10公里,我都跟她们说,没关系,坚持下去,一定可以和我一样!”

韩玉玲对自己的第一次马拉松经历印象非常好:“兰州的赛道是沿着黄河,周边景色非常漂亮,整个赛事的组织也非常严密,感觉非常舒心。”值得一提的是,负责兰州马拉松运营的北京中迹体育也正是“郑州银行杯”2018郑州国际马拉松赛的运营方之一。

韩玉玲对于即将开跑的郑马也充满期待和希望:“郑州马拉松是第一届,各个方面都非常重视,我也相信郑马一定会是一届让跑友们都满意的比赛。”受访者供图

## 少林武术节报名结束

65个国家和地区、240支团队、2212名运动员参赛

本报讯(记者 陈凯)本周六,第十二届中国郑州国际少林武术节将在登封市开幕。昨日,记者从本届武术节筹委会获悉,本届武术节的报名工作全部结束,共有65个国家和地区的240支团队,2212名运动员将参加本届武术节。

第十二届少林武术节将于10月20日至10月23日在登封市举行,参加本届武术节的240支团队中,国外境外团队有111支,参赛运动员506名;国内团队有129支,参赛运动员1706名。参赛团队及运动员涵盖亚洲国家和地区22个,欧洲国家17个,非洲国家14个,南美洲国家5个,北美洲国家5个,大洋洲国家2个。参赛团队总数再创历史新高。

本届武术节开幕式以及群众武术展演将于10月20日举行,武术竞赛将于10月21日至10月23日在新建成的登封市气膜体育馆举行,这也是少林武术节武术竞赛首次亮相登封。3天赛期每天分为上午和下午两场进行,上午比赛时间为8:30至11:30,下午比赛时间为2:30至5:30,其中23日上午10:30还将举行武术段位考试。

本届武术节武术竞赛设有传统、规定、对练和集体四大项。传统项目包括传统拳术(含太极拳、南拳、其他拳术)和传统器械(含单器械、双器械、软器械);规定项目包括长拳类、南拳类和太极拳类;对练项目包括徒手对练和器械对练;集体项目包括集体拳术和集体器械。

为突出少林特色,本届武术节武术竞赛增设了少林规定项目和少林对练项目,如少林棍、少林枪等器械,少林大洪拳、小洪拳、罗汉拳、七星拳等都将亮相赛场。



## 重装上阵: 武术节再上新台阶

经历了两届世界传统武术节以及9年时光的等待后,中国郑州少林武术节重新与全世界的武术迷们见面了,仍然为每两年举办一届。

2010年10月22日至10月26日,第八届中国郑州国际少林武术节在郑州举行。经过重装的少林武术节再上新台阶,来自56个国家和地区的142个团队、1160名运动员参加了本届武术节,创下了历届武术节参赛人数的新纪录。本届武术节竞赛项目设有少林规定项目、少林武术传统项目、少林对练项目、国际竞赛规定项目、男子散打项目等5个大项及其他项目。世界传统武术节举办时首创的登封迎宾式,在本届武术节上再度与全世界宾朋见面,来自五湖四海的武术迷们直呼过瘾的同时也一致点赞。

第九届中国郑州国际少林武术节,于2012年10月21日至10月25日在郑州举行。共有来自73个国家和地区的195个团队的1500余名选手报名参赛。竞赛项目分为散打、套路、武术段位考试三大类。其中新增的武术搏击和段位制考试两项内容,成为本届武术节新的看点。第九届少林武术节举办期间,还有100多位中外知名专家学者、武术界名流就“少林武术的历史、发展和未来”“少林武术与传统文化”等主题开展学术交流互动,使得武术节的文化品位更上一层楼。

为了体现节俭办会的理念,第十届郑州国际少林武术节不再另外举行开幕式,而是将登封迎宾式与开幕式“合二为一”一起举行。2014年10月19日下午,第十届少林武术节在登封市隆重开幕。来自世界各地参加本届武术节的嘉宾、运动员、裁判员和友人,在迎宾式和开幕式上欣赏到了品种丰富的各类武术表演。本届武术节共有63个国家和地区的1870名选手参赛,参赛人数再创历史新高。除了迎宾式、开幕式和武术比赛外,主题为“少林武术的传承与弘扬”的论文报告会,也在本届武术节举办期间举行。武术学术界的众多大咖齐聚绿城郑州,共论“少林武术的传承与弘扬”。另外,为了进一步促进武术运动的发展和普及,在郑州营造浓厚的武术氛围,本届武术节开幕前和举办期间,还举行了武术进广场、进游园、进社区等活动,免费向市民群众推广武术,少林武术节的举办成果得以惠民。

2016年10月16日下午,第十一届中国郑州国际少林武术节在登封市开幕,共有来自68个国家和地区200多个团队的2300多名运动员参加了本届武术节。除了群众武术展演,开、闭幕式和武术比赛外,主题为“中华武术发展与中原文化建设”的论文报告会,也在本届武术节举办期间于登封举行,共有88篇来自海内外不同武学研究者的论文入选本次报告会,另外,本届武术节期间还举行了武术段位培训,在节会开幕前期和举办期间,还举行了武术进广场、进游园、进社区等活动,免费向市民群众推广武术,进一步促进了武术运动的发展和普及。

从第八届开始,少林武术节再上新台阶,无论是赛事规模还是参赛人数,以及文化传播交流,较之以往都有了显著提高。少林武术节这张郑州市的特色名片,也被装点得更加靓丽,进一步扩大了郑州市在世界范围内的知名度和影响力。 本报记者 陈凯

## 第八届黄河戏剧节 黄河戏剧论坛开幕

本报讯(记者 秦华)群英荟萃聚天中,戏剧论坛展风采。昨日上午,由河南省文联、河南省戏剧家协会等主办的“天中杯”第八届黄河戏剧节·黄河戏剧论坛在驻马店开幕。

论坛现场戏剧名家云集,中国戏剧家协会副主席、剧作家罗怀臻,中国艺术研究院戏曲研究所副所长、副研究员孔培培,中国戏曲学院戏文系书记郁德旺,中国艺术研究院戏曲研究所研究员马也、毛小雨及副研究员张之薇,河南省戏剧家协会副主席、秘书长陈涌泉等省内外专家参加论坛。

据介绍,现代戏剧创作一直是河南戏曲创作的亮点,特别是党的十八大以来,我省创作的一批豫剧现代戏在全国产生了广泛影响,其中,《香魂女》《常香玉》《村官李天成》《焦裕禄》先后获得“文华”大奖、国家舞台艺术精品工程十大精品剧目奖、中宣部“五个一工程”奖等国家级大奖,《焦裕禄》还荣获第十一届中国艺术节“文华”大奖榜首,标志着河南现代戏剧创作迎来了又一高峰。

本次论坛为期三天,来自全国各地的专家将围绕如何进一步提升现代戏剧创作的理论水平和艺术水准,实现传统戏曲的创造性转化、创新性发展和科学化推介,推进现代戏剧创作的繁荣发展等展开深入的交流讨论。

论坛开始前,还举办了第五届黄河戏剧奖·戏剧文学奖、第五届黄河戏剧奖·理论评论奖颁奖仪式。这两个奖项是黄河戏剧奖的子项。

## 多元书法教育 助力学生成长

本报讯(记者 左丽慧 通讯员 李书平)书法是中国传统文化不可或缺的一部分,更是华夏文明精髓的代表。为将这一传统文化发扬光大,教育部还下发了《中小学书法教育指导纲要》推进“书法进校园”。记者从丰庆路小学获悉,该校专职书法教师开发的书法“微课”今日起将走入1至6年级学生的课堂中。

据了解,“我爱书法”硬笔书法微课由丰庆路小学专职书法教师冉艳楠设计开发,共11个视频,教学内容不仅有横、竖等基本笔画及相关字的教学,还涉及中国古典书法文化的介绍,每周每个班级推出一个微课视频,学生在教师的引导下每天利用微课练习20分钟,每个班级的语文老师当天对学生的书法作业进行评价反馈,以此培养学生汉字书写的实用能力,渗透美感教育,发展学生的审美能力。

记者了解到,丰庆路小学不仅开展了硬笔书法系列微课进课堂活动,还在硬笔书法的起始年级——一年级每周开设了一节硬笔书法课,培养良好的书写习惯,提高书写水平。同时,学校开设软笔社团,在全校范围内招募有志于软笔书法艺术研究的学生,根据学生的能力基础,分为“初级、中级、高级”三个梯次,分时间段进行社团活动。为了激发学生对于书法艺术的学习热情,学校定期举办书法展评活动,设立“书法节”,从而有效推进书法教育活动的深入开展。

## 璀璨“遗址”相伴幸福生活

本报记者 左丽慧

10月8日,中共中央办公厅、国务院办公厅下发新中国成立以来第一份专门针对文物保护单位改革并以中办、国办名义印发的中央政策文件——《关于加强文物保护单位改革的若干意见》,聚焦文物工作的重点难点和改革发展问题,核心是为今后加强顶层设计、制度创新和精准管理,在保护中发展,在发展中保护,努力走出一条符合国情的文物保护单位之路。刚刚闭幕的郑州市第十五届人民代表大会第一次会议,更是为郑州市民描绘了今后五年发展的辉煌蓝图,明晰了下一阶段工作的方向和目标。



由考古发现的文明古都

同为“古都”,郑州与西安、洛阳、开封等城市相比有些“吃亏”:没有丰富的文献记载,历史文化遗存时代久远,大多深埋地下,社会认知不够、文化定位不清晰,甚至连居住在郑州的市民也对“郑州文化”认识不深。外地人提起郑州是“熟悉的陌生人”,本地人知其然却不知其所以然。

“怎样才能树立、塑造郑州的城市文化形象,增强郑州人民发自内心的文化自信,这是全市文物工作者需要认真研究、理清的问题。”郑州市文物局局长任伟表示,在这样的背景下,郑州文物考古工作的开展及一系列成绩的取得,就显得格外重要。

二里岗商代遗址、王城岗、裴李岗、新砦遗址、新密李家沟遗址、郑州老奶庙遗址、东赵遗址……记者了解到,上世纪50年代至今,郑州地区的考古工作入选“中国20世纪100项重大考古发现”4项,入选“全国十大考古新发现”14项,共发现史前至秦汉时期古城遗址40余座,在全国其他地区甚为罕见,不断冲击和更新着人们对华夏文明历史面貌原有的认知,也让郑州,这座屹立于“天地之中”、大河之南的现代城市,由“火车拉来的城市”一步步走向“华夏文明的腹心重地、中华民族的精神家园”。

## 生态+文物保护=百姓的幸福生活

如果说文物考古是让“养在深闺无人识”的重要遗迹重现天日,在震惊世人后如何保护、利用好这些珍贵的文化遗产?

“郑州是全国典型的文物密集型城市,文物以古遗址、古城址为主,大多深埋地下,实施生态保护工程,就是想把这些古遗址、古城址的保护,与群众生活环境、文化氛围改善结合起来。”郑州市文物局文化遗产处处长张翼介绍,2017年年

初,市委、市政府按照“大生态、大环保、大格局、大统筹”原则,将古遗址保护与生态文明建设相结合,提出了以建设遗址生态文化公园为主线,将生态绿化和文化内涵展示相结合历史文化遗址保护工程,即“生态保遗址工程”,计划利用三至五年时间,投资近百亿,建设中心城区、城市毗邻区、城郊地区三个遗址生态文化公园圈层共计70余处遗址生态文化公园。

记者了解到,这一举措,是郑州对全国文物分布密集型城市整体保护模式的重要创新和探索,得到了国家文物局的肯定和推广,赢得了社会各界的广泛支持。目前,苑陵故城遗址公园、京襄城遗址公园、刘禹锡公园、李商隐公园、尚岗杨遗址公园、李家沟遗址公园、打虎亭汉墓遗址公园等已经建成开放,服务社会,社会效果良好。

## 生态保遗址发挥更大作用

“郑州实施的生态保遗址工作,不仅保护了珍贵的文化遗产,弘扬了优秀传统文化,使郑州的文旅更加清晰,还使城市更为宜居。”国家文物局局长刘玉珠调研郑州遗址保护工作时曾表示,相信郑州宝贵的文化遗产将在学术研究、社会教育、公众传播、市民休闲、促进社会全面协调发展等方面也将发挥其独特的价值和作用。

“生态保遗址工程是落实党和国家文化遗产保护战略的具体行动,对于当前郑州国家中心城市文化支撑力提升、中原经济区华夏历史文明传承创新工程实施乃至于华夏文明起源和中国早期文明研究都具有重要意义。尤其是对于文化遗产资源分布密集型城市文化遗址保护模式的探索,具有积极借鉴意义。”任伟说,作为郑州文化气质提升工程,促进遗址保护服务社会的重点民生工程,生态保遗址也将为郑州人民的生活中发挥出更大更好的作用。

## 国内外剧院专家相约美丽中原

## 第二届保利国际剧院论坛在郑举行

本报讯(记者 杨丽萍)以剧院的名义相约中原,以文化的态度对话世界。昨日上午,第二届保利国际剧院论坛在河南艺术中心开幕。此次论坛以“剧院国际合作与共赢——国际视野下大型剧院的剧目制作与运营管理”为主题,除国内的舞台艺术及剧院管理专家外,还邀请了来自美国、英国、德国、日本、韩国等国杰出的专家齐聚一堂,围绕剧目引进、项目制作、观众培养等内容展开一场场深入的行业对话。

论坛上,来自美国肯尼迪艺术中心、英国皇家歌剧院、日本四季剧团、德国莱茵歌剧院、法国阿维尼翁OFF戏剧节、美国大都会

歌剧院、美国百老汇联盟、韩国Interpark集团、美国独立演出商业联盟、美国布诗诺艺术中心、中国北京保利剧院管理有限公司、中国河南艺术中心、中国演出行业协会、中国台湾辜亮文文教基金会等许多杰出的在舞台艺术及剧院管理的领域中有着丰富经验和极高成就的海内外专家,就剧院管理、剧目制作、票务营销、剧院品牌管理等问题展开深入对话。

第二届保利国际剧院论坛由北京保利剧院管理有限公司主办,河南艺术中心、中国戏剧文化管理协同创新中心、河南保利艺术中心管理有限公司承办,旨在进一步探索戏剧

演出市场趋势,加强世界范围杰出剧院团的专业交流与深度合作。

承办此次国际剧院论坛的河南艺术中心是保利院线的重要成员。自2008年投入运营以来,其凭借自身资源与渠道,积极促进河南省文化产业发展,共举办各类文艺演出2700多场,接待210多万名观众。引进剧目从音乐剧《宝莱坞商人》《茜茜公主》《人鬼情未了》,经典舞剧《天鹅湖》《大河之舞》等国外精品剧目,到话剧《茶馆》《暗恋桃花源》,舞剧《孔雀》等国内名作,打开了一扇河南省与世界文化艺术交流和互动的新窗口。



10月16日,凯尔特人队球员欧文(左)在比赛中进攻。当日,在2018—2019赛季NBA揭幕战中,波士顿凯尔特人队主场以105:87战胜费城76人队。 新华社/路透